உணவும் உடல் நலமும்

கே.சண்முகவேல்

உணவும் உடல்நலமும்

கே.சண்முகவேல்

மின்னூல் வெளியீடு : **http://FreeTamilEbooks.com**

சென்னை

உணவும் உடல்நலமும் Copyright © 2014 by Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License..

This book was produced using PressBooks.com.

Contents

- உணவும் உடல்நலமும்
- 1. முன்னுரை
- 2. தென்னை இளநீர் இயற்கை தந்த வரம்
- 3. கோதுமை பிரெட்- உணவும் விழிப்புணர்வும்
- 4. ஆரோக்கியம் காத்த நிலக்கடலை
- 5. காடை பிரியாணியும் பிரியாணி சார்ந்த இடங்களும்
- 6. காபி குடிக்கலாமா? வேண்டாமா?
- 7. நாட்டுக்கோழி மருந்தா?
- 8. மைதா உணவுகள் - ஆதரவும் எதிர்ப்பும்
- 9. முளை கட்டிய உணவுகள்
- 10. ஈரல் சாப்பிடலாமா? கூடாதா?
- 11. நெல்லிக்கனி- சி வைட்டமின் - திரிபலா
- 12. புற்றுநோய் மற்றும் இதயநோய் தடுக்கும் உணவுகள்?
- 13. டீ, காபி, பால், தேநீர்
- 14. மனதை உற்சாகப்படுத்தும் உணவுகள்
- 15. சோளம் - உணவும் ஊட்டச்சத்தும்
- 16. கொலஸ்ட்ரால் உணவுகள் உஷார்!
- 17. ஆரோக்கியத்திற்கு தயிர் நல்லது
- 18. காளான் சாப்பிட்டால் என்ன நன்மை?
- 19. எலுமிச்சைக்கு ஏன் இவ்வளவு முக்கியத்துவம்?
- 20. பப்பாளி குளிர்ச்சியா? சூடா?
- 21. குளிர்கால உணவுகள்
- 22. கத்திரிக்காய், மீன், கருவாடு இதெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாதா?
- 23. இரவு நேரத்துக்கு ஏற்ற உணவுகள்
- 24. உடல் சூட்டைத்தணித்து புத்துணர்வு பெறுவது எப்படி?
- 25. நலம்பெறத் தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்.
- 26. சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பது எப்படி?
- 27. எந்த உணவை அதிகம் உண்பது? எதை குறைப்பது?
- 28. அதிகம் உண்பதும் குறைவாக உண்பதும் நோய்தான்
- 29. சட்னி, சாம்பார் சாப்பிடுவீங்களா? இதப்படிங்க!

- 30. நமக்கு ஏற்ற மாதிரி கலோரிகளை கணக்கிட்டு சாப்பிடுவது எப்படி?
- 31. ஓட்ஸ் உணவுப்பொருளா? மருந்துப்பொருளா?
- நூலாசிரியர்
- Free Tamil Ebooks - எங்களைப் பற்றி

1

உணவும் உடல்நலமும்

உணவுதான் நம்மை உருவாக்கிருக்கிறது. நீங்கள் யார் என்று கேட்டால் அது உணவுதான். உண்மையில் நலவாழ்வு உணவைச்சார்ந்து இருக்கிறது. அது நோய்களைத் தீர்மானிக்கிறது. கிருமிகளை எதிர்க்க ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. உடலின் சீரான வளர்சிதை மாற்றத்தை நம்முடைய சாப்பாடுதான் முடிவு செய்கிறது. இன்று மருந்துக்கடைகளில் குவியும் மக்களை அங்கே அனுப்பி வைக்கக் காரணம் உணவுமுறைதான்.

எதிர் வரும் காலங்களில் ஊட்டச்சத்து மருத்துவம் முக்கியமாக இருக்கும்.சரியான உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதன் மூலம் சில நோய்களை தடுத்துக்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக உயிர்ச்சத்து சி அதிகமுள்ள உணவுகள் சளித் தொல்லையை குறைக்க பரிந்துரைக்கப்படலாம். இதய நோய் புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்துக்களைக் குறைக்கவும் சாப்பிடச் சொல்வார்கள்.

மனிதனின் முதல் உணவான தாய்ப்பால் கூட இன்று முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. அழகு, வேலைச்சூழல் போன்றவை காரணமாக சொல்லப்படுகிறது. தாய்ப்பால் கிடைக்காத நிலை ஒருவரது வாழ்வு முழுமைக்குமான ஆரோக்கியக்கேட்டை கொண்டு வருகிறது. கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருகுவதன் மூலம் டைபாய்டு உள்ளிட்ட நீர்வழி பரவும் நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.

உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு நம்மிடம் போதுமான அளவு இல்லை. இப்போது அச்சு ஊடகங்கள், இணையங்களில் உணவு பற்றிய செய்திகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. ஆனால் வாசிப்புப் பழக்கம் நம்மிடையே மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. அதிக அளவு பாமர மக்களைச் சென்றடையும் ஊடகமாக தொலைக்காட்சி இருக்கிறது. ஆனால் தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்பரங்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்துக்கு இட்டுச்செல்கிறது. குளிர்பானங்கள், பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுகளை வாங்குமாறு பிரபலங்களின் மூலம் தூண்டப்படுகிறது.இவை உடல்நலனுக்கு உகந்ததல்ல என்பது வெளிப்படை. ஏழைகள் பணத்தைக் கொடுத்து உடல்நலனையும் கெடுத்துக்கொள்கிறார்கள். முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தின் மூலம் ஒவ்வாமை, குடல்புண் போன்றவை அதிகரித்து விட்டன. குடல்புண் இருக்கும்போது ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுப்பொருட்களை சாப்பிட்டாலும் குடல் முழுமையாக சத்துக்களை உட்கிரகிக்காது. இந்தியாவில் சத்துப்பற்றாக்குறை அதிகரிப்பதற்கு தவறான உணவுப் பழக்கமே காரணம். வாசகர்கள் சரியான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க இந்த

மென்நூல் ஒரு அறிமுகமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

கே.சண்முகவேல்

krishnan.shanmugavel8@gmail.com

அட்டைப் படம் – ப்ரியமுடன் வசந்த் – vasanth1717@gmail.com

அட்டைப்பட மூலம் – http://pixabay.com/en/adult-artistic-beauty-concept-diet-18992/

THIS BOOK WAS PRODUCED USING

PRESSBOOKS.COM

Easily turn your manuscript into

EPUB *Nook, Kobo, and iBooks*

Mobi *Kindle*

PDF *Print-on-demand and digital distribution*

PRESSBOOKS.COM

Simple Book Production

1

முன்னுரை

உணவுதான் நம்மை உருவாக்கிருக்கிறது. நீங்கள் யார் என்று கேட்டால் அது உணவுதான். உண்மையில் நலவாழ்வு உணவைச்சார்ந்து இருக்கிறது. அது நோய்களைத் தீர்மானிக்கிறது. கிருமிகளை எதிர்க்க ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. உடலின் சீரான வளர்சிதை மாற்றத்தை நம்முடைய சாப்பாடுதான் முடிவு செய்கிறது. இன்று மருந்துக்கடைகளில் குவியும் மக்களை அங்கே அனுப்பி வைக்கக் காரணம் உணவுமுறைதான்.

எதிர் வரும் காலங்களில் ஊட்டச்சத்து மருத்துவம்

முக்கியமாக இருக்கும்.சரியான உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதன் மூலம் சில நோய்களை தடுத்துக்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக உயிர்ச்சத்து சி அதிகமுள்ள உணவுகள் சளித் தொல்லையை குறைக்க பரிந்துரைக்கப்படலாம். இதய நோய் புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்துக்களைக் குறைக்கவும் சாப்பிடச் சொல்வார்கள்.

மனிதனின் முதல் உணவான தாய்ப்பால் கூட இன்று முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. அழகு, வேலைச்சூழல் போன்றவை காரணமாக சொல்லப்படுகிறது. தாய்ப்பால் கிடைக்காத நிலை ஒருவரது வாழ்வு முழுமைக்குமான ஆரோக்கியக்கேட்டை கொண்டு வருகிறது. கொதிக்க வைத்த நீரைப் பருகுவதன் மூலம் டைபாய்டு உள்ளிட்ட நீர்வழி பரவும் நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.

உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு நம்மிடம் போதுமான அளவு இல்லை. இப்போது அச்சு ஊடகங்கள், இணையங்களில் உணவு பற்றிய செய்திகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. ஆனால் வாசிப்புப் பழக்கம் நம்மிடையே மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. அதிக அளவு பாமர மக்களைச் சென்றடையும் ஊடகமாக தொலைக்காட்சி இருக்கிறது. ஆனால் தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்பரங்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்துக்கு இட்டுச்செல்கிறது. குளிர்பானங்கள், பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுகளை வாங்குமாறு பிரபலங்களின் மூலம் தூண்டப்படுகிறது.இவை உடல்நலனுக்கு உகந்ததல்ல என்பது வெளிப்படை. ஏழைகள் பணத்தைக் கொடுத்து உடல்நலனையும் கெடுத்துக்கொள்கிறார்கள். முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தின் மூலம் ஒவ்வாமை, குடல்புண் போன்றவை அதிகரித்து விட்டன. குடல்புண் இருக்கும்போது ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுப்பொருட்களை சாப்பிட்டாலும் குடல் முழுமையாக சத்துக்களை உட்கிரகிக்காது. இந்தியாவில் சத்துப்பற்றாக்குறை அதிகரிப்பதற்கு தவறான உணவுப் பழக்கமே காரணம். வாசகர்கள் சரியான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க இந்த மென்நூல் ஒரு அறிமுகமாக இருக்கும் என்று

நம்புகிறேன்.

கே.சண்முகவேல்

krishnan.shanmugavel8@gmail.com

அட்டைப் படம் – ப்ரியமுடன் வசந்த் – vasanth1717@gmail.com

அட்டைப்பட மூலம் – http://pixabay.com/en/adult-artistic-beauty-concept-diet-18992/

2

தென்னை இளநீர் இயற்கை தந்த வரம்

கடுமையான தலைவலியில் நடந்துகொண்டிருந்தேன் . வெயில்காலத்தின் மாலையில் வயலை நோக்கிப் போய்க்கொண்டிருக்கிறேன் . மாத்திரை வாங்கவேண்டுமானால் ஒரு கிலோமீட்டர் திரும்பிவரவேண்டும் . என்னையறியாமல் தென்னைமரத்தை நோக்கிப்போனேன் . ஒரு குச்சியை எடுத்து சிறியமரத்திலிருந்த இளநீரைப்பறித்தேன் .

அப்போதுதான் நீர்பிடிக்க ஆரம்பித்திருந்தது . கத்தியால் வெட்டவேண்டிய அவசியம் இல்லை . குச்சியில் ஓட்டைபோட்டு குடித்துவிடலாம் . கொஞ்சம் துவர்ப்பாக இருந்தது . முதல் இளநீரைக் குடித்துமுடித்தவுடன் தலைவலி காணாமல் போயிருந்தது . நிலத்தடிநீர் கிராமத்தின் ஆரோக்கியத்தைத் தக்கவைத்துக்கொண்டிருந்த து . இன்று அந்த மரம் பட்டுப்போய்விட்டது .

தென்னை நம்முடைய கலாச்சாரத்தோடு

பின்னிப்பிணைந்திருக்கிறது . வயசுக்கு வந்தால் குடிசை கட்ட தென்னைஓலை . சாவுக்கு தென்னை ஓலை . வெயில் காலத்தில் கூரை மீதுபோட தென்னைஓலை . மரம் இருக்கும் வீடுகளில் பருப்பைக்காயவைத்து எண்ணெய் ஆடிக் கொள்வார்கள் . குளித்துவிட்டு தலைக்கு எண்ணெய் வைக்காதவர்கள் திட்டுவாங்க வேண்டியிருக்கும் .

நல்ல காரியமோ , கெட்ட காரியமோ நமக்குத் தேங்காய்வேண்டும் . உயிர்பிரிந்தவுடன் தேங்காய் உடைப்பதுதான் முதல் வேலை . பிள்ளையாருக்கு சிதறுகாய் போடவேண்டும் . தேங்காயை தலைமீது உடைத்து கடவுளை வழிபடுபவர்கள் உண்டு . திருமணத்தில் தேங்காய்ப்பை கொடுப்பதுதான் அதிகம் வழக்கத்தில் இருந்தது .

கோழிக்கறி , அவரைப்பருப்பு குழம்புகளில் தேங்காய்த்துண்டுகள் அத்தனை சுவை . சுண்டல் என்றால் தேங்காய்த்துருவிப் போடவேண்டும் . திருவிழாக்களில் விளக்குமாவு பிடிப்பார்கள் . எனக்குத்தேங்காயுடன் சாப்பிட்டுத்தான் பழக்கம் . மறக்கமுடியாத ருசியாக இருக்கும் . பொரியோடு தேங்காய் சாப்பிடுவது மாலைநேர சந்தோஷம் .

இளநீர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது . களைப்பைப்போக்கிவிடுகிறது . சிறுநீரகக்கல்லுக்கு அருமருந்தா இருக்கிறது . கிருமிகளை எதிர்த்துப் போரிடுகிறது . இரத்த அழுத்தத்தைக்குறைத்துவிடுகிறது . சிறுகுடல்நலத்தை உறுதிசெய்வது , அமில கார சமநிலையை சீர்செய்வது என்று சொல்லிக்கொண்டே போகலாம் . அவசியமான உயிர்ச்சத்துக்களும் , நார்ச்சத்துக்களும் இருக்கின்றன .

குடல் புழுக்களுக்கு இளநீருடன் ஒரு தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெயையும் சாப்பிடச்சொல்வார்கள் . குடல்புண்ணுக்கும் , வயிற்றில் கொட்டும் அமிலத்துக்கும் நல்லது . சிறுநீர்ப்பாதை தொற்றுக்களை குணப்படுத்திவிடுகிறது . உடலின் செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் , ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுசேர்ப்பதை இளநீர் மேம்படுத்தும் .

அம்மை போட்டுவிட்டால் இளநீர்தான் கிராமங்களில் முக்கிய மருந்து . இளநீரில் உள்ள லாரிக் அமிலம் உடல் வைரஸ்களை எதிர்க்க உதவுகிறது . பெரும்பாலும் உதடுகளுக்கு அருகே நீர்கோர்த்து கொப்புளங்கள் வரும் . பல்லி ஒண்ணுக்குப்போய்விட்டது என்பார்கள் . ஹெர்பீஸ் வைரஸினால் ஏற்படும் பிரச்சினை அது . இளநீர் குடிக்கலாம் .

சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் இளநீர் அருந்தக்கூடாது . அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும் . (அவ்வளவெல்லாம் யாரும் குடிக்கமாட்டார்கள் என்பது வேறுவிஷயம்) மிக அதிக அளவு இளநீர் பொட்டாசிய அளவை அதிகப்படுத்தும் . நீரிழிவு நோயாளிகளும் குடிக்கலாம் .

3

கோதுமை பிரெட்- உணவும் விழிப்புணர்வும்

வகுப்புத்தோழனை எதிர்பாராதவிதமாக சந்தித்தேன் . இம்மாதிரி நேரங்களில் தேநீராவது குடித்துத்தான் ஆகவேண்டியிருக்கிறது . அடுமனை (பேக்கரி) ஒன்றுக்குள்நுழைந்தபோது ஒரு அறிவிப்பைக்கவனித்தேன் . கோதுமை பிரெட் இங்கே கிடைக்கும் என்று அறிவிப்பு சொன்னது . பலர் தற்போது கேட்பதால் தயாரிக்க ஆரம்பித்திருப்பதாக சொன்னார்கள் . மைதா பற்றிய விழிப்புணர்வின் அடையாளமாக இதைக்கருதலாம் .

இன்றைய விளம்பர உலகில் விழிப்புணர்வு மூலமாகத்தான் மாற்றங்களைக் கொண்டுவரமுடியும் . இணையதளங்கள் , வார , மாத இதழ்கள் , நாளிதழ்கள் உள்பட மைதா குறித்த தகவல்கள் வெளிவந்தன . பாரம்பரிய உணவுகள் குறித்த தகவல்கள் பரவலாக பேசப்பட்டு வருகின்றன . கேழ்வரகு பணக்காரர்களின் உணவாக மாறிவருவதாக தினத்தந்தியில் படித்தேன் . கூழ் தயாரிப்பது பற்றி ஒருவர் கேட்டிருக்கிறார் .

ஓட்ஸ் பற்றிய பதிவில் கேழ்வரகு பற்றிக் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன் . கேழ்வரகுக் கூழ் நம்முடைய கலாச்சாரமாக இருந்து வந்திருக்கிறது . வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை வரவேற்பது கேழ்வரகுக்கூழ்தான் . சோளத்தை இடித்து நொதிக்கவைத்து தயாரிப்பார்கள் . ஆனால் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சோளம் கலக்காத கூழ் தருவார்கள் . குடித்தவுடன் உடல்நலம் மேம்பட்டுவிட்டதாகத் தோன்றும் .

கொதிக்கும் நீரில் கேழ்வரகு மாவை சிறிதுசிறிதாக கொட்டி கிளறினால் கூழ் தயாராகிவிடும் . கொங்கு மண்டலத்தில் குழந்தைகளின் இணைஉணவு இந்தக்கூழ்தான் . இரும்புச்சத்து , கால்சியம் போன்றவை உடல்பலத்தை உறுதிசெய்யும் . நம்முடைய பாரம்பர்ய உணவுகளே நமக்குப் போதுமானவை . இந்தியாவில் மட்டுமல்ல ! உலகின் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறைக்கு இவை வழி சொல்லும் .

பேருந்து நிலையங்கள் , சாலைகள் என்று ஏராளமான இடங்களில் கூழ் விற்பனையாகிறது . ஆனால் சுகாதாரமானதா என்பது சந்தேகம் . கலக்கப்படும் நீரும் , கடித்துக்கொள்ள மிளகாய்த்தூள் தடவி ஏதாவது வைத்திருப்பார்கள் . திறந்தவெளியில்தூசுகள் படிந்திருக்கும் . கிருஷ்ணகிரி பேருந்து நிலையத்தில் நடந்த சம்பவம் இது . காலாவதியான குளிர்பானத்தைக் குடித்து மாணவர்கள் மயங்கினார்கள் . நாம் இன்னும் காலாவதி தேதியைப் பார்த்து வாங்கக் கூட கற்றுத்தரவில்லை .

நம்முடைய தாத்தா , பாட்டியெல்லாம் ஹோட்டலில் சாப்பிடுவதை விரும்பியதில்லை . அப்போது கிரைண்டர் கிடையாது , ஹோட்டலில் மாவு அரைப்பவர்கள் வெற்றிலைபாக்கு போட்டால் அடிக்கடி எழுந்து வெளியில் போகமுடியாது . எச்சிலை

மாவிலேயே துப்பிவிடுவார்கள் என்று சொல்வார்கள் . இன்று ஹோட்டலில் சாப்பிடுவது சாதாரணமாகிவிட்டது . நல்ல உணவகங்களும் இருக்கின்றன .

ஆயா கடையில் இட்லி வாங்க வீட்டிலிருந்து பாத்திரம் எடுத்துப்போவார்கள் . இன்று பிளாஸ்டி பையில் சாம்பாரும் , குருமாவும் கட்டித்தருகிறார்கள் . பிளாஸ்டிக் சூடான உணவுப்பொருளுடன் வினைபுரிந்து புற்றுநோய் ஆபத்தைத்தரும் . உணவைத்தேர்ந்தெடுத்தல் , தயாரித்தல் , எடுத்துச்செல்லுதல் , பாதுகாத்தல் , போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தவேண்டும் . இவ்விஷயத்தில் அறிவும் , விழிப்புணர்வும் நமக்கு அவசியம் .

4

ஆரோக்கியம் காத்த நிலக்கடலை

பலகாரம் செய்வதெல்லாம் கடலைஎண்ணெயில்தான் இருக்கும் . தினசரி சமையலுக்கும் தாளிக்கவும் தான் . தலைக்குவைத்துக்கொள்ள தேங்காய் எண்ணெய் , தலைதேய்த்துக்குளிக்க நல்லெண்ணெய் . வேறு எண்ணெய்யைப்பற்றி கேள்விப்பட்டதில்லை . நிறைமாத கர்ப்பிணிகள் இருந்தால் ஆமணக்கு எண்ணெய் தயாராக இருக்கும் . அதிலும் சிற்றாமணக்கு என்றால் கொஞ்சம் சிறப்பு .

செக்குவைத்து எண்ணெய் எடுத்துத்தர ஒரு சாதி உண்டு . பெரும்பாலும் கிராமத்தில் செக்கில் ஆட்டிய எண்ணெய்தான் . என்னுடைய சிறுவயதிலேயே செக்கெல்லாம் காணாமல் போய்விட்டது . அப்புறம் எந்திரம் வந்துவிட்டது . பாக்கெட்டுகளில் விற்பனைக்கு வந்தபோது கடலைஎண்ணெய் தவிர மற்றவை பிரபலமாக இருந்தது . அது ஆரோக்கியத்திற்கு கேடாக இருக்குமோ என்று நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன் .

தர்மபுரி பகுதியில் கடலைக்காய் என்று சொல்வோம் .

பாதையோரம் நிலம் இருந்தால் காவல் இருந்தேதீரவேண்டும் . வழியில் போகும்போது செடியைப்பிடுங்கி விடுவார்கள் . நிலக்கடலை விளைச்சல்தான் அந்த ஆண்டின் வளத்தைத் தீர்மானிக்கும் . மூட்டையை அடுக்கிவைத்துக்கொண்டு விலையைக்கவனித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் . செடியைப்பிடுங்கி எத்தனை காய் இருக்கிறதென்று பார்த்தே ஓரளவு தீர்மானித்து விடுவார்கள் .

கடலையை எத்தனை விதங்களில் சுவைக்கமுடியும் ? செடியைப்பிடுங்கி பச்சைக்கடலையை உரித்துத் தின்பதில் ஆரம்பிக்கும் . மிகத்தனித்துவமான சுவை கொண்டிருக்கும் . அறுவடை செய்த கடலைக்காயை வயலிலேயே சுட்டுத்தின்பது அடுத்து நடக்கும் . அடுத்தநாள் தண்ணீரில் கழுவி வேகவைப்பார்கள் . காயவைத்த பிறகு வறுத்தகடலையும் அதை நீரில் மிளகாய்ப்பொடி குழைத்து பிரட்டி எடுப்பதும் இன்னொரு சுவை .

கடலையை வறுத்து தூளாக்கித்தூவாத பொரியல் இல்லவே இல்லை . பூசணி , சுண்டைக்காய் , பாகற்காய்க்கு இந்தத்தூள் கட்டாயம் . கடலையின் மேல்தோலை எடுத்துவிடுவார்கள் . தோலில் உள்ள தயமின் எடுக்கப்பட்டுவிடுகிறது . மழைபெய்யும்போது இதமானது வறுத்த கடலைக்காய்தான் . சில நேரங்களில் சட்னியாக வடிவெடுக்கும் . கேழ்வரகுக்களிக்கு இந்தச் சட்னி தனிச்சுவை .

காய்ந்த காயை உரித்து தேவைப்பட்டபோது எண்ணெய் தயாரித்துக்கொள்வார்கள் . நம்முடைய பாரம்பரிய சமையலைவிட இன்று எண்ணெய் பயன்பாடு அதிகரித்துவிட்டது . சிலர் எண்ணெய்யை கண்டாலே அஞ்சுகிறார்கள் . நாம் காலம்காலமாக பயன்படுத்திவந்த கடலைஎண்ணெய் ஆரோக்கியமானது . உணவியல் நிபுணர்களால் தொடர்ந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு வருகிறது .

நிலக்கடலை உயிர்ச்சத்துக்களின் உறைவிடமாக இருக்கிறது . நம்முடைய தினசரி பயன்பாட்டில் ஏதோவொருவிதத்தில் இருந்துவந்திருக்கிறது . சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போவதும் சாத்தியம்தான் . அலர்ஜி இருப்பவர்கள் தவிர்க்கவேண்டும் . உடலுக்கு அவசியமான தாதுக்களும் , பி வைட்டமினும் , நோயை எதிர்க்கும் புரதங்களும் இதன் தனிச்சிறப்பு . தினசரி உணவில் சேர்ப்பது ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்யும் .

5

காடை பிரியாணியும் பிரியாணி சார்ந்த இடங்களும்

மதியம் எங்காவது சாப்பிட்டுவிடலாம் என்று முடிவாகிவிட்டது. ஆசிரியராக இருக்கும் நண்பன் உடன் இருந்தான். நான் கடைவருவலை கொண்டுவருமாறு சொன்னேன். சாப்பிட்டுபார்த்த நண்பன் நன்றாக இருப்பதாகவும்,இதுவரை சாப்பிட்டதில்லை என்றான். பல வருடங்கள் வெளியில் உணவகத்துக்குச் சாப்பிடப்போனால் அவன் கட்டாயம் இருப்பான். அவனுக்குத்தெரியாமல் நான் எப்போது சாப்பிட ஆரம்பித்தேன்?

திருவண்ணாமலையில்தான் முதன்முதல் சாப்பிட்டதாக நினைவு. அங்கே பிரபலமான ஸ்டார் ஹோட்டல் ஒன்று இருக்கிறது.மூன்று மணிக்குமேல் எதுவும் கிடைக்காது. இரண்டோமூன்றோ கிளைகள் இருக்கிறதென்று நினைக்கிறேன். அசைவப்பிரியர்கள் அதிகம் நாடும் உணவகம் அது. நண்பர்கள் காடை பிரியாணி என்று வாங்கித்தந்தார்கள். அதற்குப்பிறகு காடை ஃபிரை,பிரியாணி என்று சாப்பிட்டிருக்கிறேன்.

ஆற்காடு, ஆம்பூர் ஸ்டார் பிரியாணி எல்லாம் பிரசித்தி பெற்றவை.பலர் சாப்பிட்டிருப்பார்கள். ஆற்காட்டில் இலையில் பிரியாணி கட்டித் தருவார்கள்.காரில் செல்பவர்கள் அதிகம் பார்சல் வாங்கிச் செல்வார்கள்.ஆரணியில் ஃபைவ்ஸ்டார் பிரியாணிக்கடை ஒன்று இருக்கிறது.சிக்கன்பிரியாணியோ,மட்டன்பிரியாணியோ நாம் விரும்பியது கிடைத்தால் நம்முடைய அதிர்ஷ்டம்.

www.en.wikipedia.com

சிக்கன்பிரியாணி கொண்டுவருவார்கள், கொஞ்சநேரத்தில் தீர்ந்துவிடும்.அடுத்துவரும் மட்டன் பிரியாணிக்காக காத்திருப்பார்கள். இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் கிடைக்காது.வெளியில் சமைத்து எடுத்துவருவார்கள். எப்போதும் கூட்டம் இருந்துகொண்டே இருக்கும். திருவண்ணாமலை ஸ்டார்பிரியாணியும் வெளியில் சமைத்துதான் வரும்.

தர்மபுரியில் ஜாலி பிரியாணிக்கடை பிரபலமாக இருக்கிறது. பிரியாணிக்குப்பிறகு அளவில்லாத குஸ்கா கிடைக்கும். வயிறுநிறைய சாப்பிடுவார்கள். அடிக்கடி பிரியாணி சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவைப்பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதில் சேர்க்கப்படும் வனஸ்பதி கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை அதிகரித்து நல்ல கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும்.

காடை விவகாரத்திற்கு வருவோம்.அசைவ உணவுகளில் ஆபத்தில்லை என்று பரிந்துரைப்பது மீன் தான். ஆட்டுக்குக் கோழி பரவாயில்லை என்று கருத்துக்கள் இருக்கின்றன .காடை இப்போது நிறைய உணவகங்களில் கிடைக்கிறது. விரும்பியும்

சாப்பிடுகிறார்கள். காடைபிரியாணியை விட எனக்குப்பிடித்தமானது வறுவல்தான். மிளகு கொஞ்சம் தூக்கலாகபோட்டிருக்கவேண்டும்.

காடை முட்டை சாப்பிடுவதை சிறுவயதுகளில் பார்த்திருக்கிறேன்.பருத்தித் தோட்டத்தில் கூடுகட்டி வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும். கண்ணிவைத்து காடையைப்பிடிப்பார்கள். முட்டையை கூட்டில் இருந்து எடுத்து சுட்டு சாப்பிடுவார்கள். மிகச்சிறுசிறு முட்டைகள் அவை. முட்டையைச்சுற்றி சாணத்தைத்தடவி சுடுவார்கள். சுட்டபின்பு ஓட்டைப்பிரித்தால் கருமட்டும் மஞ்சள்(ஆரஞ்சு?) நிறத்தில் இருக்கும்.

Image-www.fotopedia.com

புரோட்டீன், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள்(குறிப்பாக பி) போன்றவை இறைச்சிகளில் முக்கியமானவ. காடையை கோழிக்கறியுடன் ஒப்பிடும்போது கொலஸ்ட்ரால் குறைவாக இருக்கும். உயிர்ச்சத்துக்களும், கறி அளவும் கோழியில்தான் அதிகம்.கிட்டத்தட்ட கோழிஃபிரை அளவு விலையும் இருக்கும். வித்தியாசமாக முயற்சி செய்யலாம் என்பவர்கள் சாப்பிடலாம்.

6

காபி குடிக்கலாமா? வேண்டாமா?

நெடுஞ்சாலைகளில் இப்போது அதிகம் காபிக்கடைகள் முளைத்திருக்கின்றன.கடைகளில் பெரும்பான்மையாக உடனடி காபிதான் கிடைக்கிறது.பலர் ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண்டால் காபியை விரும்பிக் குடிக்கிறார்கள்.ஒரு கப் காபி,கொஞ்சம் அரட்டை என்பது நடைமுறையில் வழக்கமாகிவிட்டது.கிராமத்துப்பெருசுகள் டீயை காபி என்று கேட்பார்கள்.கடைக்காரர் டீ போட்டுக்கொடுப்பார்.

டீ,காபியில் உள்ள காபீன் சோர்வை நீக்கி சுகமாக உணரவைக்கிறது.நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி இந்த விளைவைத்தருகிறது.இன்ஸ்டண்ட் காபியில் உள்ள காபீன் அளவு டிகிரி காபியில் உள்ளதைவிட குறைவு.கிட்டத்தட்ட பாதியளவுதான் இருக்கிறது.(50 மி.கி.)ஒரு ஸ்ட்ராங்கான டீயிலும் இந்த அளவு இருக்கும்.சில மருந்துகளிலும் காபீன் உண்டு.

Image-www.pixabay.com

காலையில் சிற்றுண்டியுடன் காபி குடிக்கும் பழக்கம் பலருக்கு இருக்கிறது.டிபன் சாப்பிட்டவுடன் எனக்கு காபி வேண்டும் என்பார்கள்.இரவிலும்கூட இதை பரவலாக பார்க்கமுடிகிறது.சாப்பிட்டவுடன் டீ,காபி குடிப்பது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.இரும்புச்சத்து உடலில் சேராமல் தடுத்துவிடும் தனமை டீ,காபிக்கு உண்டு.உணவுக்கு ஒருமணி நேரம் முன்பும் பின்பும் டீ,காபி அருந்துவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

இந்தியாவில் இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை உள்ளவர்கள் ஐம்பது சதவிகிதம் என்கிறது
ஆய்வுமுடிவு.இந்தியர்களுக்கு வலிமை இல்லை என்று பொருள்.நம்முடைய பழக்கவழக்கங்கள்கூட இதற்குக் காரணம் ஆகலாம்.இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறையால் அடிக்கடி சோர்ந்து போக
வேண்டியிருக்கும்.ஆக்ஸிஜனை திசுக்களுக்குக் கொண்டுசெல்வது இதுதான்.

Image-www.flickr.com

அதிக அளவு காபி இதய
நோயைக்கொண்டுவரலாம்.பதட்டத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும்.ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களை

காபியை தவிர்க்குமாறு மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சினை உள்ளவர்களும் அருந்தக்கூடாது.கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகப்படுத்தும் தன்மை காபிக்கு உண்டு.ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களும் நாளுக்கு இரண்டு கப்புக்கு மேல் வேண்டாம்.

டீ பற்றி ஏற்கனவே ஒரு பதிவை எழுதிவிட்டேன்.காபியை ஒப்பிட்டால் டீ எவ்வளவோ மேலாக இருக்கும்.கலப்படம் இல்லாத டீத்தூள் உள்ள கடைகளாக இருக்கவேண்டும்.இப்போது கிரீன் டீ பயன்பாடு அதிகரித்திருக்கிறது.பரவலாக கடைகளில் பார்க்கமுடிகிறது.விலை அதிகம் என்றாலும் உடல்நலனைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

7

நாட்டுக்கோழி மருந்தா?

நாட்டுக்கோழிக்கறி சாப்பிட்டுப் பழகியவர்களுக்கு பிராய்லர் விருப்பமானதாக இல்லை . அதிலும் இளம் சேவல் , முட்டைக்கோழி என்று விதவிதமான சுவையை உணர்ந்திருப்பார்கள் . முற்றிய சேவல் சுவையாக இருக்காது . சமைக்க அதிக நேரம் எடுக்கும் . சிலர் பொறுமையில்லாமல் சமையல் சோடாவை போடுவார்கள் . விரைவில் தயாராகிவிட்டாலும் சுவை மாறிப்போகும் .

சுவையான கறி என்பது முட்டைக்கோழிதான் . ஆனால் அதிக எண்ணிக்கையில் இருந்தால் மட்டுமே அறுப்பார்கள் . உள்ளே சிறுசிறு கருக்கள் இருக்கும் . வராத விருந்தினர் வந்தால் வேறு வழியில்லாமல் அறுப்பதுதான் . ஆனால் மனசில் ஒருபக்கம் வலித்துக்கொண்டுதான் இருக்கும் . எதையோ இழந்துவிட்டது போல உணர்வார்கள் . இளம் சேவலும் நல்ல சுவைதான் .

கோழி முட்டையிடும் பருவம் வந்துவிட்டால் நல்ல சேவலாக வாங்கி இணை சேர்ப்பார்கள் .

இருபத்தொருநாள் அடைகாத்து வெளியே எடுக்கப்போகும்போது மனசு பரபரக்கும் . அதிக எண்ணிக்கையில் குஞ்சுகள் இருந்தால் அத்தனை சந்தோஷம் . சில நேரங்களில் அதிக முட்டைகள் பொரிக்காமல் போய்விடுவதுண்டு . அதை விதவைகளுக்குக் கொடுத்துவிடுவார்கள் .

நாட்டுக்கோழியும் சேவலும்தான் எத்தனை அழகு ? சில பிராய்லர் கோழிகளை இணையத்தில் படங்களாக பார்த்தேன் . அருவருப்பாக இருக்கிறது . என் நண்பன் ஒருவன் பிராய்லர் கோழி சாப்பிடமாட்டான் . எனக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை என்று சொல்கிறான் . வேறு சிலர் மிருதுவாக இருக்காது என்பதால் விரும்புவதில்லை .

பிடிக்காத ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண்டால் கோழி அறுத்து குழம்பு வைப்பார்கள் . மஞ்சள் கொஞ்சம் அதிகம் சேர்த்து கொதிக்கும் குழம்பை ஊதிஊதிக் குடிப்பார்கள் . நாட்டுக்கோழி சாப்பிட்டபின்பு தெம்பாக உணரவைக்கும் . மனசு ஒரு காரணம் என்றாலும் வைட்டமின்கள் , இரும்புச்சத்து சேர்வது இன்னொரு காரணம் . பலருக்கு மனசுக்குப்பிடித்த உணவு என்பதால் சந்தோஷமாகிவிடுவார்கள் .

கிராமப்புறங்களில் பல குடும்பங்களின் பொருளாதாரம் நாட்டுக்கோழிகளை மையமாகக்

கொண்டிருக்கின்றன . சில நேரங்களில் ஏதேனும் நோய்தாக்கினால் அவசரமாக விற்றுவிடுவார்கள் . அவசர பணத்தேவையை கோழிகள் ஈடுகட்டிவிடும் . சேவல் சண்டையை திரைப்படங்களில்கூட பார்த்திருப்பீர்கள் . சேவல் , கோழிகளால் ஜென்ம விரோதம் கொண்ட குடும்பங்களும் உண்டு . முளைத்த பயிரை , விதையை கிளறி சிதைத்துவிடும் .

சந்தோஷமான சலித்துக்கொள்ளாத சமையல் அது . உரலில் மசாலாவை ஆட்டி , அம்மியில் தேங்காயை தனியே அரைத்து ஊற்றி .... குழம்பு கொதிக்கும்போது வெகுதூரம் வாசனை துளைக்கும் . முற்றிய தேங்காயை தனியே நறுக்கிப்போடுவார்கள் . வெந்தபின்பு ரசம் ஊறிய தேங்காய்த்துண்டு அத்தனை சுவை . முட்டையை குழம்பில் போட்டு வேகவைப்பதும் உண்டு .

நாட்டுக்கோழி மருந்து என்றுசொல்லி வாங்கிப்போனதாக கேள்விப்பட்டேன் . அது பற்றி ஒன்றும் தெரியவில்லை . நாட்டுக்கோழி சூடு என்றும் , சிற்றின்பத்தைத் தொடர்புபடுத்திப் பேசுவதையும் கேட்டிருக்கிறேன் . கலர்பொடிகளைத்தூவி , சாலைகளில் தூசுபடிய விற்கும் பிராய்லர் கோழிக்கறி நோயை உண்டாக்கும் வாய்ப்பிருக்கும்போது நாட்டுக்கோழி மருந்துதான் . பல கிராமப்புறக்குடும்பங்களின் பொருளாதாரம் நோய்பீடிக்கும்போது நாட்டுக்கோழி மருந்தாக காப்பாற்றுகிறது .

8

மைதா உணவுகள் - ஆதரவும் எதிர்ப்பும்

உணவுதான் நம்மை உருவாக்கிருக்கிறது. நீங்கள் யார் என்று கேட்டால் அது உணவுதான். உண்மையில் நலவாழ்வு உணவைச்சார்ந்து இருக்கிறது. அது நோய்களைத்தீர்மானிக்கிறது. கிருமிகளை எதிர்க்க ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. உடலின் சீரான வளர்சிதை மாற்றத்தை நம்முடைய சாப்பாடுதான் முடிவு செய்கிறது. இன்று மருந்துக்கடைகளில் குவியும் மக்களை அங்கே அனுப்பி வைக்கக் காரணம் உணவுமுறைதான்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் குடும்ப மருத்துவர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் முக்கியமாக உணவியல் நிபுணர்கள்தான் தேவை. நீரிழிவு நோயாளிக்கான உணவு, இதய நோயாளிக்கான உணவு என்று ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகிறது. அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு கூடுதலான கலோரி தேவை. ஒல்லியாக இருப்பவர்களுக்கும்,உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கும் தனித்தனி உணவுப்பட்டியல் வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை இன்று நம்மை அச்சுறுத்திக்கொண்டிருக்கிறது. நிலத்தடி நீர் இருந்தவரை பப்பாளி, கொய்யா, வாழை, அகத்தி, நெல்லி போன்றவை வாய்க்கால் ஓரமாகவே கிடைத்துவிடும். இன்றைய நிலை அப்படி இல்லை. நம்முடைய உணவில் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் இருக்கிறதா? என்பது நமக்குத்தெரியாது.

Image- www.en.wikipedia.org

அன்றாட உணவில் ஏ வைட்டமின் எவ்வளவு இருக்கவேண்டும் என்று எத்தனை பேருக்குத்தெரியும்? இன்றைய நம் உணவில் எந்தெந்த உணவு மூலம் அந்த அளவைப்பெற்றிருக்கிறோம்? போதுமான அளவு நார்ச்சத்தை சாப்பிட்டோமா? ஒரு நாள் சரியாக காலைக்கடன் கழிக்காவிட்டால் மனநலனில் கூட மாற்றம் ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கல் வந்தவனைப்போல இருக்கிறான் என்று சொல்கிறோம்.

வெளியில் சாப்பிடுவதே அவ்வளவு ஆரோக்கியமில்லை என்று சொல்கிறோம்.ஆனால் இரண்டு பேரும் வேலைக்குச்செல்லும் சூழலில் வீட்டுக்கு பார்சல் வாங்குவது அதிகரித்திருக்கிறது. உணவகங்கள் அதிகரிக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கான தின்பண்டங்களும் பொட்டலங்களை நம்பி இருக்கின்றன. சென்ற ஆண்டு ஒரு பேக்கரி இருந்த வீதியில் இன்று ஐந்து இருக்கின்றன. அத்தனையும் வியாபாரம் கொழித்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

Image-www.flickr.com

வெளியில் வாங்குபவை பெரும்பாலானவை மைதாவால் செய்யப்படும் உணவுகள்தான். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒருபதிவில் மைதா நீரிழிவைத்தூண்டுகிறது என்று கேரளாவில் நடைபெறும் போராட்டம் பற்றி சொல்லியிருந்தேன். வலைப்பதிவுகளில் விரிவாக சில பதிவுகள் வந்திருக்கின்றன. இன்று வெகுஜன ஊடகங்களிலும் விவாதமாகிவிட்டது. தமிழ்நாட்டிலும் போராட்டங்கள் ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

புதிதாக வேலைக்காக வெளியூர் வந்த ஒருவர் தினமும் இரவில் பரோட்டா சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். மருத்துவர் ஒருவரது அறிவுரைக்குப்பிறகு அந்தப்பழக்கத்தை விட்டுவிட்டார். இப்போது மருத்துவமனைகளில் கூட மைதா உணவுகளைத்தவிர்க்குமாறு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. தொற்றுநோயல்லாத நோய்களுக்கான (Non-communicable diseases) திட்டத்தில் முக்கிய தகவல்களாக சொல்லப்படுகின்றன. நார்ச்சத்து, எண்ணெய் போன்றவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

நீரிழிவு அச்சுறுத்தும் விதத்தில் அதிகரித்துவருகிறது.இன்று சமூகப்பிரச்சினையாக

கவனம் கொள்ளக்கூடிய நலக்குறைவு அது.உழைப்பு நாட்களை வீணடிப்பது ஒருபுறம், மருத்துவச்செலவினங்கள் அதிகரிப்பது இன்னொருபக்கம் என்று நெருக்குகிறது. எப்போதாவதுதானே சாப்பிடுகிறோம் என்பது சூழல் காரணமாக அடிக்கடி என்று மாறிவருகிறது. குழந்தைகளுக்கும் இவற்றையே பழக்கப்படுத்திக்கொண்டிருக்கிறோம்.

நம்மைப்போன்ற வளரும் நாடுகளில் உணவுகளைப்பரிந்துரைக்கும்போது கவனம் தேவை. அவை ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறையை போக்குவதாக இருக்கவேண்டும். அன்றாடத்தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களையும், தாதுக்களையும் வழங்கவேண்டும். உணவுப்பொருள் ஒன்றை ஆதரித்தாலும், எதிர்த்தாலும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை இவைதான். சுவைக்காக மட்டும் ஒரு உணவைப் பரிந்துரைப்பது தனிமனிதனுக்கும், தேசத்துக்கும் இழப்பை ஏற்படுத்தும்.

9

முளை கட்டிய உணவுகள்

தானியங்களை முளை கட்டி சாப்பிடுவது எனக்குப் பிடித்தமான ஒன்று.ஆனால் நாவிற்கு சுவையானதாக இருக்காது. நட்சத்திர விடுதி ஒன்றில் பச்சைப்பயறு முளைகட்டி வைத்திருந்தார்கள்.விரும்பி போட்டுக்கொண்டு சாப்பிட்டவர்கள் ரொம்பக்குறைவு. குழம்பில் எப்போதும் எனக்குப் பிடித்தமானது பச்சைப்பயறுதான்.அதன் சுவைக்கு நான் அடிமையும் கூட! முளைகட்டிய பயறு ருசியாக இல்லாவிட்டாலும் சந்தோஷமாக சாப்பிட்டேன்.

Image-www.flickr.com

சுவைக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பது நம்முடைய பண்பாடல்ல! ஆரோக்கியத்தை நோக்கமாக வைத்தே உணவுப் பழக்கங்கள் இருந்தன. வெயில் காலங்களில் குழம்பில் புளியைக் கொஞ்சம் அதிகம் சேர்ப்பார்கள். சுவை குறைந்தாலும் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகாது. உழைக்கும் மக்கள் மதியம் ஒரு முறை சமைப்பது சாத்தியமல்ல. காலையில் தயாரித்த உணவு மாலைவரை வரவேண்டும்.

சுவையாகவும் மேலும்மேலும் சாப்பிடத்தூண்டும் முளைகட்டிய தான்யம் ஒன்று உண்டு. கம்பு முளைகட்டி சாப்பிட்டவர்களுக்கு இந்த அனுபவம் இருக்கும். அதே போல கம்பு அடையும் அத்தனை சுவை.எளிதில் தயாரித்துவிடலாம். இதெல்லாம் அதிகம் உழைப்பு தேவைப்படாத தின்பண்டம். ஆனால் உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதில் இதன் பங்கு மகத்தானது.

இன்று வீட்டில் போதுமான நேரம் இருப்பதில்லை. கணவன், மனைவி இரண்டு பேரும் சம்பாதிக்க ஓட வேண்டியிருக்கிறது. இன்றைய ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்கத்துக்கு முக்கிய காரணம் இதுதான். ஆனால் நேரமில்லாமல்
ஓடிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கும், உணவகங்களை நம்பி இருப்பவர்களுக்கும் முளைகட்டிய தானியங்கள் வரப்பிரசாதம்.

Image-www.en.wikipedia.org

தானியத்தை பகல் முழுக்க ஊறவைத்து நீரை வடித்துவிட்டு சுத்தமான துணியில் கட்டி வைக்கவேண்டும். முளை வந்த பிறகு சாப்பிடலாம். கம்புக்கு சுவைக்காக வேறு எதுவும் தேவைப்படாது. பச்சைப்பயறு போன்றவற்றோடு வெல்லம்

சேர்த்துக்கொள்ளலாம். முளைகட்டிய பயறுகளை காயவைத்து உடைத்து சாம்பாருக்கு பயன்படுத்துவதும் உண்டு.

முளை கட்டிய தானியங்கள் அவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களை அதிகப்படுத்தித் தருகின்றன. விட்டமின் சி, இ, பீட்டாகரோட்டின் போன்றவை தினசரி உயிர்ச்சத்து தேவையை உறுதிசெய்யும். உடலுக்குத்தேவையான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகளைப்பெற முடியும். இன்றைய கதிர்வீச்சு, மாசு, தரமற்ற உணவுகள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் செல் சிதைவிலிருந்து தடுத்து புற்றுநோய், இதயநோய் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்துக்குத் தேவையான நொதிகளையும் முளைகட்டிய உணவின் மூலம் பெறலாம். நார்ச்சத்து, அவசியமான கொழுப்பு அமிலங்கள், புரதங்களைத் தருகிறது. நீடித்த இளமை, உறுதியான ஆரோக்கியம் மிக எளிய முறையில், குறைந்த செலவில் கிடைக்கிறது. முயற்சி செய்து பார்த்தால் வித்தியாசத்தை உணரமுடியும்.

10

ஈரல் சாப்பிடலாமா? கூடாதா?

ஈரல் சுவைக்கு பலர் அடிமையாகிவிட்டார்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். ரொம்ப மென்மையாக அப்படி ஒரு ருசிஎன்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.வீட்டில் கோழி அறுத்தால் ஒரு துண்டு ஈரல் கிடைக்கும்.சிலர் சுட்டு தின்பார்கள். குழம்பில் போட்டால் தனியாக மிதக்கும். கறி வெந்த பிறகு கொஞ்ச நேரம் கழித்து போட வேண்டும்.

ஆட்டு ஈரல் கடைகளில் சாதாரணமாக கிடைக்கும்.இப்போது சிக்கன் கடைகள் முளைத்தபின்பு கோழி ஈரலும் எங்கும் கிடைக்கிறது.நண்பர் ஒருவர் சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்," கோழி ஈரல் சாப்பிடக்கூடாது பாஸ் " ஆட்டு ஈரல் சாப்பிடலாம் என்றார்.ஆனால் அவரால் காரணத்தைச் சொல்லி விளக்க முடியவில்லை.

வீதிதோறும் அசைவக் கடைகள் பரவிவிட்ட நிலையில் இப்போது ஈரல் கிடைப்பது சுலபம். ஆனால் நண்பர் சொன்னது போல பலருக்கு குழப்பம் இருப்பதை கவனித்திருக்கிறேன்.உயிர்ச்சத்துக்களை சேமித்து வைத்து தேவையானபோது வழங்குவது ஈரலின் முக்கிய பணி.முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகளை கொண்டிருக்கிறது ஈரல்.

Image-www.flickr.com

அனைத்து உயிர்ச்சத்துக்களும் இதில் உண்டு..குறைந்த அளவில் முழுமையான சத்துக்களை கொடுக்கும் வேறு உணவைக் குறிப்பிட முடியாது. இரும்பு, செலினியம், துத்தநாகம் என்று பயனுள்ளவை அதிகம் இருக்கிறது. ரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நல்ல உணவு. போலிக் அமிலமும்,பி 12 உயிர்ச்சத்தும் இதன் சிறப்பு.

அதிக ஏ வைட்டமின் காரணமாக கர்ப்பிணிகள் தவிர்க்கவேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள். ஆனால் ஊட்டச் சத்து பற்றாக்குறை உள்ள நம் நாட்டில் மிகு விட்டமின் காரணமாக பாதிப்பு ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியாது. ஈரல் சாப்பிடும் அன்று ஏதேனும் காரணங்களுக்காக விட்டமின் மாத்திரை எடுப்பவர்கள் அன்று தவிர்த்துவிடலாம்.

எதிரான விஷயம் என்று பார்த்தால் கொலஸ்ட்ராலை குறிப்பிடலாம்.ஆட்டு ஈரலில் கொஞ்சம் அதிகம். கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.மற்றவர்களும் ஒரு முழு பூண்டை தட்டி உடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பூண்டு கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க உதவும்.

பொதுவாக கலர் பவுடர் தூவப்பட்ட சிக்கன் கடைகளில் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியமானதல்ல! சாலையோரக் கடைகளில் அனுமதிக்கப்பட்ட வண்ணங்கள் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. உணவகங்களில் பதப்படுத்தப்பட்ட ஈரல் இருக்க வாய்ப்புண்டு. ஈரல் மட்டுமல்ல, அசைவ உணவுகளை வீட்டில் தயாரிப்பதே மிகச் சரி.

11

நெல்லிக்கனி- சி வைட்டமின் - திரிபலா

ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாத கிருமிகள் குறித்த அச்சம் நிலவுகிறது. இது குறித்த விரிவானபதிவை இத்தளத்தின் வாசகர்கள் ஏற்கனவே படித்திருக்க வாய்ப்புண்டு. படிக்காதவர்கள் சுட்டியை அழுத்திப் படிக்கவும்.
மாத்திரைகள்சாப்பிடுவதுண்டாஉஷார்! புதிய ஆய்வு முடிவு ஒன்றை படித்தேன். தற்போதுள்ள காசநோய் மருந்துக்கு கட்டுப்படாத பாக்டீரியாக்களை சி வைட்டமின் அழித்துவிடுகிறது என்கிறது அந்த ஆய்வு. இதே வைட்டமின் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டாக செல் சிதைவை தடுக்கிறது என்று சென்ற பதிவில் பார்த்தோம்.

ஆயிரம் மில்லிகிராம் வரை உணவில் சேர்க்கலாம் என்று அமெரிக்க மருத்துவர் ஒருவர் சொல்கிறார். ஆனால் தினமும் மாத்திரைகளாக உண்பதை பலரும் ஆதரிக்கவில்லை. உணவு மூலம் அதிக அளவு சி வைட்டமினை பெறுவது இன்று நமக்கு முக்கியமான சவால். உணவின் மூலம் குறைந்த செலவில் எப்படி பெறுவது? என்று ஒருவர் கேட்டார். எலுமிச்சை விலை குறைவுதான். மேலும் இதைப்பற்றிய சிந்தனையின் போது எனக்கு நினைவுக்கு வந்தவர்கள் வள்ளல் அதியமான் மற்றும் அவ்வையார்.

அதியமான் வள்ளலான கதை நமக்குத்தெரியும்.தமிழ் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழவேண்டுமென்று நினைத்திருக்கவேண்டும். தனக்கு கிடைத்த நெல்லிக்கனியை அவ்வைக்குக் கொடுத்து வரலாற்றில் நீங்காத இடம் பெற்றான். எங்கள் கிராமத்திலிருந்து மூன்று கிலோமீட்டரில் இருக்கிறது அதியமான்கோட்டை என்ற ஊர். தமிழக அரசால் அதியமான்கோட்டம் கட்டப்பட்டுள்ளது. அவ்வை பெற்ற நெல்லிக்கனிக்கு மட்டுமல்ல! அனைத்து

நெல்லிக்கனிக்கும் நீடித்த வாழ்வைத்தரும் ஆற்றல் உண்டு என்பதே நிஜம்.

உயிர்ச்சத்து சி ஆரஞ்சுப்பழத்தை விட இருபது மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது. ஆரஞ்சு அளவுக்கு பணம் செலவிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்திய மருத்துவத்தில் நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சிறப்பிடம் பெற்றிருக்கிறது. ஆயுர்வேத,சித்த மருத்துவத்தில் ச்யவன்பிராஷ், நெல்லிக்காய் லேகியங்கள் புகழ்பெற்றவை. சுவை காரணமாக நெல்லிக்காய் அதிகம் பயன்பாட்டில் இல்லை.ஊறுகாயாக, மருந்தாக மட்டுமே இருந்துகொண்டிருக்கிறது.

Image-www.pixabay.com

உப்பு, காரம் சேர்த்து சாப்பிடுவது பலருக்கு பிடித்தமானது. பழச்சாறாக சில இடங்களில் பயன்படுத்துகிறார்கள். முக்கியத்துவம் தெரிந்தவர்கள் உலர் நெல்லிக்கனியை மென்று கொண்டிருப்பதை பார்த்திருக்கிறேன். கடைகளில் எப்போதும் கிடைத்துக்கொண்டிருக்கும். உலர்ந்தபின்பும் அதில் உள்ள சத்துக்களில் மாற்றம் இல்லை என்கிறார்கள். சூயிங்கம் போன்றவற்றை மெல்லுவதை விட இதில் ஏராள நன்மைகள் உண்டு. தூள் செய்யப்பட்டும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இளமையை மீட்டெடுக்கும் கனியாக நெல்லிக்கனி தொடர்ந்து கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. முடியும் தோலும் இதனால் வளம் பெறுகின்றன. மேலும் கொலஸ்ட்ராலை சமநிலைப்படுத்த, இதயத்தை,கல்லீரலை பாதுகாக்க என்று நன்மைகள் ஏராளம். ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களை ஒப்பிடும்போது குறைந்த விலையில் அதிக சி வைட்டமினை நெல்லிக்காய் மூலம் பெறலாம்.

சென்றவாரம் நண்பன் ஒருவனை பார்த்து பேசிக்கொண்டிருந்தேன். நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தான்றிக்காய் சேர்த்து ஒருவர் தூளாக்கித் தருவதாகவும், தினமும் பயன்படுத்துவதாக சொன்னான். திரிபலா என்ற பெயரை அவன் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை. மாதம் ஐம்பது ரூபாய் செலவாகிறது என்றான். உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகவும் சொன்னான். குடலை சுத்தம் செய்து மலச்சிக்கலை போக்கும் மருந்தாக ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவத்தில் தரப்படுகிறது. திரிபலாவில் க்ரீன் டீயை விடவும் அதிக ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் இருப்பதாக படித்திருக்கிறேன்.

12

புற்றுநோய் மற்றும் இதயநோய் தடுக்கும் உணவுகள்?

புற்றுநோயைத்தடுக்க என்னென்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று ஒருவர் கேட்டார். புற்றுநோய்க்கு புகை, பரம்பரை, வேதிப்பொருட்கள் உள்ளிட்ட பல காரணிகள் இருக்கின்றன. உணவின் மூலமாக முற்றிலுமாக புற்றுநோயின் ஆபத்திலிருந்து தப்புவது சாத்தியமல்ல! ஆனால் சில உணவுகள் மூலமாக ஆபத்தை குறைத்துக்கொள்ள முடியும் என்று சொல்லப்படுகிறது. க்ரீன் டீ பற்றிபேசும்போதெல்லாம் புற்று நோய், இதய நோய் வராமல் தடுக்கும் என்று சொல்வதை கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். க்ரீன் டீ பிரதேசமான ஜப்பானில் புற்றுநோய் மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது. க்ரீன் டீயில் உள்ள ஆண்டி ஆக்சிடெண்டுகள்தான் காரணம்.

Image-www.en.wikipedia.org

நமது உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்துக்கு ஆக்ஸிஜனின் முக்கியத்துவம் பற்றி தெரியும். ஆக்ஸிஜனின் வேதி மாற்றத்தின்போது உருவாகும் மூலக்கூறுகள் (free

radicals-இலவச தீவிரவாதிகள் என்று கூகுள் மொழிபெயர்க்கிறது!) உடலில் உள்ள செல்களை சிதைக்கின்றன. புற்று நோய், இதயநோய், மறதி போன்ற ஏராளமான நோய்களுக்கு இந்த தீவிரவாதிகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள். புகை, மாசு, கதிர்வீச்சு போன்றவையும் மேற்கண்ட மூலக்கூறுகள் உருவாக காரணமாக இருக்கின்றன. இவற்றுக்குஎதிராக செயல்பட்டு செல்களை காக்கும் பணியை செய்பவற்றையே ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் என்கிறோம்.

ஆண்டி ஆக்சிடெண்டுகள் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்பது இத்தகைய நோய்களின் ஆபத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள உதவும். உயிர்ச்சத்துக்கள் சி, இ, ஏ போன்றவை முக்கியமான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள். இந்த உயிர்ச்சத்துக்களை அதிகம் உணவில் சேர்ப்பது நோய்களின் ஆபத்திலிருந்து குறைத்துக்கொள்ளும் வழியாக இருக்கும். இவை தவிர உடலில் உள்ள என்சைம்களும் இப்பணியை செய்கின்றன. இவற்றுக்கு இரும்பு,செலினியம்,தாமிரம்,துத்தநாகம் போன்ற தாதுக்கள் தேவை. இத்தாதுக்கள் செரிந்த உணவுகளையும் சேர்க்கவேண்டும்.

பொதுவாக மேலே சொல்லப்பட்ட உயிர்ச்சத்துக்களுக்கு பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள்தான் ஆதாரம். நெல்லிக்காய், கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு உள்ளிட்ட சிட்ரஸ் பழங்கள் விட்டமின் சி மிகுந்தவை. முளை கட்டிய தானியங்கள், தாவர எண்ணெய், பச்சை காய்கறிகள் போன்றவற்றில் விட்டமின் இ அதிகம் இருக்கிறது. பீட்டா கரோட்டின் வகையில் கேரட் முக்கியமானது. ப்ப்பாளி, பூசணி, கோஸ், பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்க்கலாம்.

Image-www.en.wikipedia.org

உயிர்ச்சத்துக்களை பழங்கள்,காய்கறிகளாக உண்பதை தவிர்த்து மாத்திரைகளாக உண்ணும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. மாத்திரைகளில் அளவு அதிகமானால் பக்க விளைவுகள் உண்டு. ஆனால் சமையல்,குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து பாதுகாப்பது போன்ற நிலைகளில் உயிர்ச்சத்துக்களை இழந்துவிடுகிறோம். மாத்திரைகளாக உண்ணலாம் என்று சொல்பவர்களும் உண்டு. ஆண்டி ஆக்சிடெண்டுகள் உள்ளவற்றை அதிக அளவு உணவில் சேர்ப்பதே சரியானது. இவை தவிர நல்ல உறக்கமும், போதுமான நீரும், இறுக்கமில்லாத மனமும் சத்துக்கள் சரியாக உடலில் சேர அவசியமானவை.

13

டீ, காபி, பால், தேநீர்

தமிழில் தேநீர் என்று யார் சொல்லுகிறார்கள்? எளிய மக்கள் என்றில்லை,பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கும் விருப்ப பானம் தேநீர். சுடுநீர் ஊற்றி கழுவுவது அதிகம் இப்போது நடைமுறையில் இருப்பதாக தெரியவில்லை. சிலர் கௌரவமாக பேப்பர் கப்பில் போடச்சொல்லி விடுகிறார்கள். எளிய மக்கள் தண்ணீர் குடிக்க இக்கடைகளையே நாடுகிறார்கள். லேசாக தலை வலித்தால், சோர்ந்து போனால், நண்பர்கள், உறவினர்களை வெளியில் பார்த்தால் டீ சாப்பிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. உறவை பலப்படுத்துவதில் இன்று தேநீருக்கு பெரும்பங்கு உண்டு.

கிராமத்து தேநீர்க்கடைகள் நட்பை வளர்ப்பதுடன் கூடவே வம்புகளையும் வளர்க்கிறது. சில நேரங்களில் அரசியல் சூடு பறக்கும். நாளிதழை எழுத்துக்கூட்டி படித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். அனைத்து தாள்களையும் யாராவது படிக்க முடிந்தால் அது அவருடைய அதிர்ஷ்டம். கலப்படமில்லாத டீத்தூள் கொண்ட டீ கிடைத்து விட்டால் இன்னமும் அதிர்ஷ்டம். ஒவ்வொரு ஊராக மலிவு விலைக்கு விற்பனை செய்வதை கலப்பட பேர்வழிகள் வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறார்கள். கலப்படம் செய்தவற்றை விலைக்கு வாங்கும் பலருக்கு அது தரமற்றது தீங்கானது என்பதே தெரியாது.

Image-www.flickr.com

தேநீரைப் பொருத்தவரை ஒவ்வொரு கடைக்கும் ஒவ்வொரு சுவை இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் தயாரிக்கும் முறை மாறுபடுகிறது. இஞ்சி டீ,ஏலக்காய் டீ,லெமன் டீ என்று பகுதிவாரியாக தயாரிப்பும் சுவையும் மாறும். இங்கே பாய்லரை பயன்படுத்தும் கடைகளே அநேகமாக இல்லை. தனியாக டிகாக்ஷன் கிடையாது. பாலுடன் சேர்த்து காய்ச்சுகிறார்கள். கொஞ்சம் அடர்த்தியாக இருக்கும். கிராமங்களில் காலை நேரம் தவிர யாராவது வந்து கேட்டால் மட்டுமே அடுப்பை பற்ற வைப்பார்கள்.

மனிதர்களில் தேநீர் பருகும் முறைகளிலும் தனித்தனி குணம் இருக்கிறது. என் நண்பர் ஒருவருக்கு ஆடை இருந்தால் பிடிக்காது. சிலர் ஆடை மட்டும் கேட்பார்கள். சமீபத்தில் ஒருவர் நுரை இல்லாமல் டீ கேட்டார். சிலருக்கு லைட் டீ. அதிலும் பால் மீது சில துளிகள் டிகாக்ஷன் விட்டால் போதும். சுத்தமாக பால் கலக்காமல் டீ குடிப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறார்கள்.வேலூர் அருகே ஒருவர் பால் டீ என்றவுடன் உற்று கவனித்தேன்.அது டீ அல்ல! பால் மட்டும்தான். அதை ஏன் பால் டீ என்று சொல்கிறார்கள் என்று தெரியவில்லை.

டீயில் கலக்கப்படும் சில

பொருட்களைப்பார்ப்போம்.இலவம்பஞ்சு காய், துணிகளுக்குப்போடும் சாயம், செயற்கை நிறமிகள், செம்மண் போன்றவை. இவை வட்டாரத்திற்குத் தகுந்தவாறு மாறுபடும். முழுமையாக தெரியவேண்டுமானால் நாட்டில் உள்ள அத்தனை டீக்கடைகளிலும் பரிசோதனை செய்யவேண்டும். கிராமத்தில் உள்ள பல கடைகளில் குறைந்த விலையில் டீத்தூள் கிடைக்கிறதென்று வாங்கிவிடுவார்கள். முன்பே சொன்னதுபோல குடிப்பவர்களின் உடல்நலனுக்கு கெடுதல் என்பதுகூட அவர்களுக்குத் தெரியாது.

Image-www.flickr.com

கலப்படத்தால் மிக அதிக மக்களை அதுவும் எளிய மக்களை பாதிக்கும் ஒன்று டீத்தூள். வயிற்றுப்பிரச்னை, குடல் புண் முதல் புற்றுநோய் வரை கொண்டு செல்லும் தன்மை இதில் உள்ள கலப்பட பொருள்களுக்கு உண்டு. இது பற்றிய விழிப்புணர்வுக்காக கல்லூரி நாட்டு நலப்பணி திட்ட மாணவர்களை பயன்படுத்தலாம் என்று தோன்றுகிறது. கிராமங்கள்தோறும் பரிசோதனை செய்து விளக்கம் அளிக்க பயிற்சி தரலாம்.

தேநீர் அருந்துவதால் நன்மை இருக்கிறதா? இல்லையா? பலர் நான் டீ, காபியே குடிப்பதில்லை என்று

பெருமையாக சொல்வதும் உண்டு. சுவாச கோளாறு உள்ளவர்கள் அதிகம் தேநீர் விரும்பிகளாக இருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். சாதாரண தலைவலிக்கு பலருக்கு டீ போதுமானதாக இருக்கிறது.ஃப்ளூரைடு இருப்பதால் பல்,ஈறு தொடர்பான சில நோய்களை தடுப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. க்ரீன் டீ,பிளாக் டீ போன்றவற்றை ஆண்டி ஆக்சிடெண்டுகளுக்காக போற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மாலைக்குப்பின் தேநீர், காபி குடிப்பது தூக்கத்திற்கு நல்லதல்ல. உணவு உண்டபின் ஒரு மணிநேரம் வரை இவற்றைத் தவிர்ப்பது இரும்புச்சத்து உடலில் சேர்வதை உறுதிசெய்யும். குடல்புண் உள்ளவர்கள் டீகாபி அருந்தக்கூடாது. தரமான தேயிலை பயன்படுத்தும் கடைகள், வீட்டில் தயாரிக்கும் தேநீர் ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு கப் வரை குடிப்பதில் பாதிப்பு எதுவும் இருக்காது.

14

மனதை உற்சாகப்படுத்தும் உணவுகள்

மனம் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு உணவும் முக்கியமானது. அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்த உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும்போது உடல் நலம் சிறப்பாக இருக்கும். உடலும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. ஜலதோஷம் பிடித்தால் கூட சிடுசிடுப்பும் எரிச்சலும் வந்து விடுகிறது. உடலில் ஏற்படும் நோய்கள் மனதையும் மனதில் ஏற்படும் நலக்குறைவு உடலையும் பாதிக்கும். இந்திய மருத்துவத்தில் குறிப்பிட்ட உணவு உணர்ச்சிகளில் மாறுபாட்டை உண்டாக்கும் என்று சொல்வதுண்டு.

பெரும்பாலான வீடுகளில் நடக்கும் ஒரு நிகழ்வை கவனித்திருக்க முடியும்.நண்பர் ஒருவருக்கு அப்பாவுடன் சண்டை. காரசாரமான விவாதம் நடைபெற்று நண்பர் வெறுத்துப்போயிருந்தார். அன்று மாலை அவருடைய அம்மா கடைக்குப்போய் திரும்பிக்கொண்டிருந்தார்.” அவனுக்குப் பிடிக்கும் என்று பலகாரம் செய்யப்போகிறேன்.” ஆமாம். அம்மாவுக்கு தெரியாதா என்ன? குழந்தைகள் எதற்கு கவலையை மறப்பார்கள்? எப்படி வழிக்கு கொண்டு வருவதுஎன்பதெல்லாம் அவர்களுக்கு தெரியும்.ஒவ்வொருவருக்கும் சில உணவுகளில் விருப்பம் அதிகம்.விருப்பமான உணவுகள் மனதை சந்தோஷப்படுத்தி விடுகிறது.மனம் இறுக்கமாக இருக்கும்போது பிடித்த உணவை உண்பது இறுக்கத்தை குறைக்க உதவும்.

Image-www.flickr.com

மேலே கண்ட அம்மா வைத்தியமும் இப்போது பெரும் சிக்கலை உண்டாக்கி வருகிறது.சிறுவயது முதலே இனிப்பு, குப்பை உணவு என்று பழக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள். அதிக எடை, ஆரோக்கிய குறைபாடு என்று திசை மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆரோக்கியம் தரும் பலகாரத்தை வீட்டில் செய்து தருவது இன்று சாத்தியமாக இல்லை. பொட்டலம் கட்டப்பட்ட அல்லது கடையை நம்பியே இருக்கிறார்கள். அழும்போதெல்லாம் இப்படிப்பட்ட உணவுகளையே தின்னக் கொடுக்கிறார்கள். இத்தகைய பழக்கங்கள் மருத்துவமனையை நோக்கி படையெடுக்க வேண்டிய அவசியத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பெரும்பாலான வீடுகளில் இந்தப்பழக்கம் இருக்கிறது.சமைப்பதற்கு முன்னால் என்ன செய்யட்டும் என்று கேட்பார்கள். ஆனால் அனைத்து உறுப்பினர்களையும் திருப்திப்படுத்துவது சாத்தியம் இல்லை. நமக்கு சில நேரங்களில் குறிப்பிட்ட உணவின் மீது ஆசை உண்டாகிறது. உணவின் மீதான ஆர்வத்துக்கும் உடல் நலனுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிருப்பதாக ஒரு கிராமத்துப்பெரியவர் சொன்னார். உடலில் உள்ள நோய்க்கு தகுந்தவாறு உணவின் மீதான ஆசையும் இருக்கும் என்றார். உதாரணமாக ஒருவர் உடலில் சி வைட்டமின்

பற்றாக்குறையாக இருக்கும்போது சி உயிர்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளின் மீது ஆர்வம் உண்டாகும். இது சிந்திக்கவேண்டிய விஷயமாகத்தோன்றுகிறது.

மகிழ்ச்சி, நல்ல மனநிலை, தூக்கம் போன்றவற்றிற்கு செரோடானின் என்ற வேதிப்பொருள் முக்கிய காரணமாக உள்ளது. செரோடானின் அளவை உயர்த்தும் உணவுகளை உண்பது முக்கியமானது. வைட்டமின் பி சத்துள்ள உணவுகள்(பச்சை காய்கறிகள், இறைச்சி, முட்டை, முளை கட்டிய தானியங்கள் ,கைக்குத்தல் அரிசி, கோழி இறைச்சியின் மார்புப்பகுதி போன்றவை), வாழைப்பழம், தக்காளி, அன்னாசி, கடல் உணவுகள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்ப்பது மகிழ்ச்சியான மனநிலையை தக்கவைக்கும்.

15

சோளம் - உணவும் ஊட்டச்சத்தும்

ஆனந்த விகடனில் ஆறாம்திணை படித்துக்கொண்டிருந்தேன். சோளம் பற்றி படித்தவுடன் திடீரென்று நான் சிறுவனாகி விட்டேன். சோளக்காட்டுக்கு பொம்மையை செய்து கொண்டிருக்கிறோம். காய்ந்த புற்களை மனித உருவம் போல செய்து சட்டையையும், முழுக்கால் சட்டையையும் அணிவிக்கிறோம். காக்கை, குருவியெல்லாம் மனிதன் நிற்பதாக கருதி சோளம் தின்ன உள்ளே வராது. பறவைகளிலும் சில புத்திசாலிகள் இருக்கத்தானே செய்யும்? பொம்மை என்று தெரிந்து கொண்டு உள்ளே நுழைந்து விடும். மண், கல் போன்றவற்றை வாரி இறைத்து துரத்தவேண்டும். இந்த வேலையைச்செய்தால் சோளம் காய்ச்சி தருவதாக அம்மாவோ அப்பாவோ சொல்வார்கள்.

பால் ஏறிய பின்பு பச்சை சோளத்தை காயவைத்து உதிர்ப்பார்கள். வெல்லமும் ஏலக்காயும் சேர்த்து காய்ச்சுவார்கள். எப்போது வெந்துமுடியும் என்று மனம் தவிக்கும்.இருப்பதிலே கம்பீரமாக உயரமாக நிற்பது சோளப்பயிர்தான். ஐப்பசி மாத அடைமழைக்குப் பிறகு அதிகமான வளர்ச்சி இருக்கும். அதிக எரு போட்ட வயலாக இருந்தால் பத்தடி உயரத்தைத் தொடும். ஆட்கள் தனியாக உள்ளே போக அஞ்சுவார்கள். சரியாக வளராத சோளப்பயிர் கால்நடைகளுக்கு நல்ல தீவனம்.சோளத்தை அறுத்து மாட்டை பூட்டி மிதிக்கவிடுவார்கள். களத்தில் வேலை செய்பவர்களுக்கு உடலெங்கும் அரிப்பெடுத்துவிடும். இரவு குளிக்காமல் தூங்கப்போக முடியாது.

Image-www.pixabay.com

கிராமத்தில் மளிகை கடை வைத்திருந்தோம். உடனே அளந்து போடுகிறமாதிரி கைக்கெட்டும் தூரத்தில் கேழ்வரகும் சோளமும் இருக்கும்.அதிகம் விற்பனையாவதும் இதுதான். இவையிரண்டும் ஏழைகளின் முக்கிய உணவான கூழில் இருக்கும். பெரும்பாலும் கேழ்வரகுக் கூழ் என்பது சோளமும் சேர்ந்த உணவுதான்.மாலையில் சோளத்தை உரலில் இடித்து சட்டியில் நொதிக்க வைப்பார்கள். காலையில் கேழ்வரகு மாவுடன் சேர்த்துக்காய்ச்சினால் கூழ் தயாராகி விடும். இன்றைய டீ,காபிக்கு பதிலாக இதைத்தான் குடித்து வந்தார்கள். தண்ணீர் ஊற்றி கரைத்து குடிப்பார்கள். மோரில் கலக்கியும் குடிப்பதுண்டு.கெட்டியான கூழுடன் குழம்பு சேர்த்து உண்பார்கள். கீரை, சுண்டைக்காய் குழம்புகள் என்றால் கொஞ்சம் அதிகமாக உள்ளே போகும்.

உடனடியாக உணவு தயார் செய்யவேண்டிய நிலை வருவதுண்டு.சோள மாவோ கேழ்வரகு மாவோ இருக்கும். வெங்காயத்தையும், மிளகாயையும் அரிந்து கொட்டி நீர் ஊற்றி பிசைந்து தோசைக்கல்லில் போட்டால் சுவையான உணவு தயார்.இட்லி தோசைக்கு அரிசி, உளுத்தம்பருப்புடன் சோளத்தையும் உடன் சேர்த்துக்கொள்வார்கள். கேழ்வரகு மாவு இல்லாதபோது

சோளமாவு மட்டுமே கொண்டு களி தயாரிப்பார்கள். கீரைக்குழம்பு சேர்த்தால் சரிவிகித உணவு கிடைத்து விடாதா?

சோளத்தில் கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்புடன், நார்ச்சத்து போன்றவற்றுடன் கால்சியம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்து பி (தயமின்,ரிஃபோபிளேவின்,நயாசின்) போன்றவை அடங்கியிருக்கிறது. இந்த ஆய்வெல்லாம் அமெரிக்காவில் ஆராய்ச்சி செய்து சொன்னதை நாம் குறிப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். நொதிக்க வைத்த சோளத்திலும் இதே சத்துக்கள்தான் இருக்குமா? லேசாக புளிக்கும் கூழில் வேறென்ன சத்துக்கள் தோன்றியிருக்கும். இப்படித்தயாரித்த கூழை மட்டுமே தினமும் குடித்து வளர்ந்தவர்களும் ஆரோக்கியமாகவே இருந்தார்கள்.

Image-www.pixabay.com

நம்முடைய பாரம்பர்ய உணவுகளில் அதன் தயாரிப்பு முறைகளுக்குப் பிறகு என்னென்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன? யாராவது ஆய்வு செய்து சொன்னால் அதன் முக்கியத்துவம் கூடலாம்.மலிவான விலையில் ஆரோக்கியத்தை தரும் உணவுகளை இழந்து விட்டு அதிக விலை கொடுத்து குப்பையை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு எலுமிச்சை பழரசம் தரும் குளிர்ச்சியும், உடல்நலமும் கோக், பெப்ஸியால்

தரமுடியுமா? அப்புறம் ஏன் இந்த நிலை?

விலை மலிவானதெல்லாம் தரமற்றது என்று ஒரு மனப்போக்கு இருந்து வருகிறது. விவசாய கூலிக்கு ஆள் கிடைப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது.” எல்லோரும் படித்துவிட்டால் யார் விவசாயம் செய்வது?” என்று ஒருவர் கேட்டார். படித்துவிட்டால் விவசாயம் செய்யக்கூடாது என்று நாமே உருவாக்கிக் கொண்டோம். தானியங்கள் விளைவித்து வீடு கொண்டுவர போதுமான கூலி ஆட்கள் தேவை. அதனால் விளைவிப்பதும் குறைந்து வருகிறது. நாம் வேர்களை இழந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதன் விளைவுதான் மருந்துக்கடைகளில் அதிகரிக்கும் மக்கள் கூட்டம்.

16

கொலஸ்ட்ரால் உணவுகள் உஷார்!

நண்பர் ஒருவர் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்று சொன்னார்.” நெஞ்சில் ஏதோ அழுத்துவது போலிருக்கிறது, நல்ல மருத்துவராக சொல்லுங்கள்.” நான் எனக்கு தெரிந்த மருத்துவர் பெயரைச் சொன்னேன். ரத்தப் பரிசோதனை முடிவு கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் இருப்பதை காட்டியது. இன்று இதய நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இளம் வயதில் ஹார்ட் அட்டாக், ஸ்ட்ரோக் என்பது சகஜம். ஆனாலும் விழிப்புணர்வு குறைவாகவே இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். வெளியே அலைந்து திரியும் பணி காரணமாக அதிகமும் ஹோட்டல் சாப்பாடுகளை சார்ந்திருப்பவர் அவர். அதிக கெட்ட கொலஸ்ட்ராலுக்கு காரணம் இந்த பழக்கம்தான் என்பதை மருத்துவர் விளக்கினார்.

Image-www.flickr.com

இரத்தப் பரிசோதனையில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகம் இருப்பது இதயக்குழாய் அடைப்பு ஏற்படும்

வாய்ப்பு அதிகம். அப்புறம் மாரடைப்பு,ஸ்ட்ரோக் போன்ற பாதிப்புகள். சைவ உணவகம் ஒன்றில் பணியாற்றுபவரை கேட்டேன். டால்டா எந்தெந்த உணவு வகைகளுக்கு பயன்படுத்துகிறீர்கள்? ” வெஜிடபிள் பிரியாணியிலும்,குருமாவிலும் கொஞ்சம் சேர்ப்போம் என்றார்” அசைவ உணவுகள், இனிப்புகள் போன்றவற்றிலும் பயன்படுத்தவே செய்கிறார்கள். வனஸ்பதி சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிட்த்தூண்டும். இன்று குழந்தைகள் பெரியவர்கள் என்று பலரும் இவ்வகை உணவுகளுக்கு அடிமையாகி இருக்கிறார்கள். சிறு வயதிலேயே இதய நோயை ஏற்படுத்துவதில் முக்கியபங்கு வனஸ்பதிக்கு உண்டு.

வனஸ்பதி நல்ல கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்தும். இதில் உள்ள அதிக அளவான Trans fat முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இவ்வகை கொழுப்புகள் அசைவ உணவுகள், பால் பொருட்களிலும் சிறிதளவு உண்டு. கொலஸ்டரால் என்ற பிரச்சினை மட்டும் இல்லாமல் உடல் பருமன், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்றவற்றிற்கும் காரணமாக அமையலாம். இவையன்றி நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலங்களும் இதய நோயை வரவழைக்கின்றன. நெய், வெண்ணெய், அசைவ உணவுகள், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவை இத்தகைய கொழுப்புகளுக்கு உதாரணங்கள். இவற்றை குறைப்பது முக்கியமானது.

Image-www.flickr.com

வனஸ்பதி விலக்கப்படவேண்டியது என்பதில் கருத்து வேறுபாடு இல்லை. ஆனால் அசைவம், பால் பொருட்களில் நல்ல கொழுப்பும் சேர்ந்தே இருக்கும். கொலஸ்ட்ரால் இயல்பான மதிப்பைவிட அதிகம் உள்ளவர்கள் குறைக்கவேண்டும். பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள் வாங்கும்போது தகவல்களை குறித்திருப்பார்கள். Trans fat 0 என்று இருக்கும். ஆனாலும் மிக குறைந்த அளவு இருக்கும். Saturated fat அதிகம் இருக்கும் பொருட்கள், ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்டவை சேர்க்கப்பட்டிருப்பது போன்றவற்றை தவிர்க்கலாம். மற்ற அசைவ உணவுகளோடு ஒப்பிடும்போது மீன் நல்ல கொழுப்பு அமிலங்களை கொண்டிருக்கிறது. கோழி இறைச்சி குறைந்த கொலஸ்ட்ராலை கொண்ட்து.

மருத்துவத் துறையில் பணியாற்றும் ஒருவரை எனக்கு தெரியும். கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க எளிய வைத்தியம் ஒன்றை சொன்னார். தனது அனுபவத்தில் குறைத்துக்காட்டியதாக அவருடைய நண்பர்களும் கூறினார்கள். வெள்ளைப்பூண்டுதான்

கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும் பக்க விளைவில்லாத மருந்து என்றார். வெள்ளைப்பூண்டு தரமானதாக வாங்கி ஒரு முழுப்பூண்டை விழுதாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மோரில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மிக விரைவிலேயே கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து விடும் என்றார்.ஆபத்து எதுவும் இல்லை. விருப்பமுள்ளவர்கள் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

17

ஆரோக்கியத்திற்கு தயிர் நல்லது

இரவு நேரங்களில் தயிர் சாப்பிடவேண்டாம் என்று சொல்வார்கள். உறங்கும் நேரத்தில் கொழுப்பு உணவு செரிமானமாவது எளிதாக இருக்காது.ஆனால் சர்க்கரை சேர்த்து (லெஸ்ஸி) மாலை வேளையில் சாப்பிடும் பலரை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அசைவ உணவுகளுடன் தயிர் சேர்க்க வேண்டாம் என்று சொல்வதும் உண்டு. இதுவும் ஜீரணம் தொடர்பாக இருக்க வேண்டும்.

பசுவின் தயிரை கொண்டாடுவது உண்டு. ஆரோக்கியமானது என்றும் சுறுசுறுப்பைத்தரும் என்றும் படித்த நினைவு. ஆனால் எருமைப் பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் தயிர் மந்தம். அதிக கொழுப்பை உடையது. சில வீடுகளில் குழந்தைகளுக்கு தர மாட்டார்கள். இன்று விற்பனையில் கிடைக்கும் பால் ஒரே வகைப்பட்ட்தாக சொல்ல முடியாது.இது மாட்டுப்பால், எருமைப்பால் என்றெல்லாம் கேட்டு வாங்குவது கஷ்டம். எருமையை எமன் வாகனம் என்பார்கள். ஆனால் கிராமங்களில் பல குடும்பங்களில் வறுமைக்கு எமன்.

அதிக பால் தரும் பசுக்களை சீமைப்பசு என்று சொல்வார்கள். ஆனால் விவசாயிகளுக்கு பசுமாடு என்பது உழவு, பால் இரண்டுக்கும் பயன்படுத்தும் வகை. அதிகபட்சம் ஒரு லிட்ட்ர் பால் கிடைத்தால் பெரிய விஷயம். பால் பயன்படுத்தியது போக தயிராக்குவார்கள். மோரை சேர்ப்பார்கள். சில நேரங்களில் மோரை பூனை குடித்து விடும். ஆறு மணிக்குள் பார்த்தால் பிரச்சினை இல்லை.

விளக்கு வைத்துவிட்டால் பக்கத்துவீட்டில் தரமாட்டார்கள். வேறு வழியில்லாமல் எலுமிச்சம்பழத்தை சேர்ப்பார்கள். அதுவும் இல்லாவிட்டால் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் புளியை உருண்டையாக பாலில் போட்டு விடுவார்கள்.

காலையில் தயிராகி இருக்கும். எருமைத் தயிர் என்றால் கெட்டியாக இருக்கும். பசுவின் தயிர் பாத்திரத்தை ஆட்டினாலே உடையும்.

Image-www.flickr.com

தயிர் சேர்க்கும் குடும்பங்களில் மலச்சிக்கல் என்றால் என்னவென்றே தெரியாது. இந்த சிக்கல் இல்லாவிட்டாலே ஆரோக்கியத்திற்கு எந்தக்குறையும் இல்லை. சிறுவயதில் மாடு கன்று ஈன்றுவிட்டால் போதும். தினமும் தயிர் இல்லாமல் சாப்பிட மாட்டேன். கொஞ்சம் சாம்பாரை தயிருடன் சேர்ப்பது எனக்கு பிடித்தமானது. அது ஒரு தனி சுவை.எனக்கு உயிர் என்பார்களே அப்படி!

மதிய உணவுக்கு தயிர் சாதம் சாப்பிடலாம். அதிக எடையை உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும்.ஃபுல் மீல்ஸ் சாப்பிட்டு வயிறை பெரிதாக்குவதை தவிர்க்கலாம். இப்போதைய பால் மிதமான கொழுப்புடன் தான் கிடைக்கிறது. அதிக கொழுப்பு சேர்ந்துவிடும் என்ற எண்ணம் தேவையில்லை.

உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ, ரிபோபிளேவின் (பி தொகுதி) ஆகியவை தயிரில் அதிகம். கால்சியம் உள்ளிட்ட தாதுக்களும் இருக்கிறது. தலைக்கு தேய்த்து குளித்தால் பொடுகை அகற்றும் பணியை தயிர் செய்யும். பொடுகு

போய்விட்டாலே முடி உதிர்வதும் குறையும். முக அழகுக்கு தயிர் தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

Image-www.en.wikipedia.org

ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் பாக்டீரியாவில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு பரிந்துரைப்பார்கள். நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களையும் இம்மருந்துகள் கொன்று விடுகின்றன. ஆண்டிபயாடிக் சிகிச்சைக்குப் பிறகு தயிர் சாப்பிட சொல்வதுண்டு. செரிமானத்திற்கு உதவும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களை மீண்டும் சேர்க்கிறது. குடல் தொற்றுக்களை போக்கும் என்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். தயிர் சாப்பிடுவது ஆரோக்கியத்துக்கு பெருமளவு உதவி செய்யும்.

18

காளான் சாப்பிட்டால் என்ன நன்மை?

நல்ல பசியாக உணர்ந்தேன். நண்பர் ஒருவருடன் அருகில் உள்ள மெஸ் நோக்கி போய்விட்டோம். நண்பர் காளான் தோசை சாப்பிடலாம் என்றார். கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, மீன், காளான் நான்கையும் தட்டில் வைத்து ஒன்று தேர்வு செய்யச்சொன்னால், நான் காளானை தேர்ந்தெடுப்பேன். காளான் தோசை வந்த பிறகு “இதில் காளானே இல்லை” என்று நண்பன் சண்டை பிடிக்க ஆரம்பித்தான். தோசையில் காளான் மசால் வைத்துக்கொடுத்தால் அது காளான் தோசை.” சிறுசிறு துண்டுகளாக இருக்கும் சார்” என்று சமாளித்தவாறே சில துண்டுகளை வைத்தார்கள். சண்டை பிடித்து கேட்டு வாங்காதவர்கள் துர்பாக்கியசாலிகள். அவர்களுக்கு அதிக காளான் துண்டுகள் கிடைக்காது.

இருவரும் சாப்பிட ஆரம்பித்தோம். நண்பன் ருசித்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்க நான் பால்யகால நினைவுகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். நான் மட்டுமில்லாமல் இன்று பலர் அப்ப்டித்தான். உணவை பொறுமையாக ருசித்து சாப்பிடுபவர்கள் குறைவு. மனசு எங்கோ இருக்க கடனுக்கு விழுங்கிக் கொண்டிருப்போம். சில நேரங்களில் அதிகமாகவோ, மிக குறைவாகவோ சாப்பிட்டு விடுவார்கள். சாப்பிடுவது தியானம் போல இருக்கவேண்டும். உள்ளம் உணவில் முழுமையாக குவிந்திருக்க வேண்டும். நான் எப்போதும் அப்படி இல்லை. ஆனால் காளான் தோசை சாப்பிடும்போது மனசு கிராமத்துக்குப் போய்விட்டது.

Image-www.flickr.com

பூமியிலிருந்து காளானை வெளிக்கொண்டு வருவது வான்மழை. நல்ல மழை பொழிந்து நிலம் குளிர்ந்திருக்கும். சில நேரத்து மழை மனசையும் குளிர்வித்து நல்ல மனநிலையைத் தரும். மழை இரவின் அடுத்த நாள் காலையில் காளானைத் தேடி வயல்வெளிகளில் சுற்றுவோம்.

எங்காவது மறைந்திருக்கும். மண்ணில் வெள்ளையாக தெரிந்தால் மனம் பரபரக்க ஓடுவோம். காளான் அப்போதுதான் மலர்ந்திருக்கும். சில இடங்களில் கொத்தாகவும், வேறு இட்த்தில் தனியாகவும் இருக்கும். காளான் இதழ்களின் அடியில் குனிந்து பார்ப்போம். மிக வெண்மையாக இருந்தால் அது நல்ல காளான் உண்பதற்கு ஏற்றது.

காளானை சுற்றி மண்ணை பறிக்க ஆரம்பிப்போம். தண்டு வரை முழுமையாக எடுப்பது சவால். வீட்டுக்கு கொண்டு வந்தவுடன் அன்றைய மெனு மாறிப்போகும். மிக அதிகமாக கிடைத்தால் பக்கத்துவீட்டுக்கும் உண்டு. கிட்ட்த்தட்ட கறிக்குழம்பு சமையல்தான். மசாலா தயாராகும். தயாராகும் வரை மனசு காளானையே சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். எப்போதும் கிடைக்காத அபூர்வமான விஷயம். குறிப்பிட்ட காலத்தில் இயற்கை தரும் அற்புதம். அப்படி ஒரு சுவை. இப்போது

செயற்கையாக தயாரித்து பாலிதீன் பாக்கெட்டில் வருகிறது. அரசு வேளாண்மை நிறுவன்ங்களில் பயிற்சி தருகிறார்கள். உறவினர் ஒருவருடன் நானும் ஒரு நாள் பயிற்சிக்கு போனேன்.

Image-www.flickr.com

காளான் நல்ல உண்வென்று சொன்னார்கள். உடலுக்குத் தேவையான நல்ல பல சத்துக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. நாம் சாப்பிடும் குளுக்கோஸில் சேர்க்கப்படும் வைட்டமின் டி இதில் உள்ளது. பி வைட்டமின்களும் இருக்கிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான தாது உப்புக்களும் நிறைந்திருக்கிறது. அதிகமாக புகழ்ந்து பேசினார்கள். ஆனால் உண்மையான விஷயம்தான். சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் சாப்பிடாமல் இருப்பதே நல்லது. எனக்கு கொடுத்த பயிற்சி வீணாக போய்விட்ட்து. நான் குடிசைத்தொழிலாக செய்யவேயில்லை. நன்மை பயக்கும் உணவுப்பொருளை உணவில் சேர்ப்போம். குடிசைத்தொழில் வளர்ச்சிக்கு உதவியது போலவும் இருக்கும்.

19

எலுமிச்சைக்கு ஏன் இவ்வளவு முக்கியத்துவம்?

Image-www.flickr.com

புத்தாண்டு இன்னும் சில பதிவுகளுக்குள் வந்துவிடும். முக்கியமானவர்களை சந்திக்க போக வேண்டுமானால் வெறும் கையோடு போக முடியாது. நமக்கு எப்போதும் எலுமிச்சைதான் வசதி. கல்யாணம், கோயில் என்று பயணம் கிளம்புகிறார்கள். சக்கரத்தின் அடியில் எலுமிச்சை வைக்கிறார்கள். அருள்வாக்கு இல்லாத பகுதிகள் குறைவு. பெரும்பாலும் எலுமிச்சம்பழத்தை மந்தரித்து தருகிறார்கள்.

எலுமிச்சைக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வளவு முக்கியத்துவம்? அப்படி என்ன இருக்கிறது அந்த சிறிய பழத்தில்? இத்தனைக்கும் புளிப்பு. சுவைக்கு காரணம் அதில் உள்ள அமிலம். அஸ்கார்பிக் அமிலம் என்று சொல்வார்கள். உயிர்ச்சத்து(vitamin) சி குறிப்பிடத்தக்க அளவு இருக்கிறது. வாசனைப்பொருளாக உணவில் சேர்க்கும் பொருளாக மதிப்பு பெற்று விளங்குகிறது.

இந்தியாவின் பெருவாரியான மக்களுக்கும் நுண் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஒரு பிரச்சினை. அதிலும் சி வைட்டமின் உடலில் சேர்வது மிக குறைவு. இச்சத்து அதிகம் உள்ள சிட்ரஸ் வகை பழங்களில் ஏழைகள் அதிகம் நுகர வாய்ப்புள்ளது எலுமிச்சை மட்டுமே! மற்றவை எல்லா கிராமங்களிலும் கிடைக்கும் பழங்கள் அல்ல!

Image-www.flickr.com

குளிர்பானம் என்றால் கூட ஏழைகளுக்கு எலுமிச்சைதான் தேர்வு. மற்றவை விலை அதிகம். வெயிலுக்கு வீட்டில் உடனடியாக தயாரிக்க முடியும் குளிர்பானமும் இதுதான். எலுமிச்சை சாதம் எளிய தயாரிப்பு. ஊறுகாய் பலருக்கு பிடித்தமான பொருள். இப்படி குறைந்த விலையில் முழு ஆரோக்கியம் எலுமிச்சை ஒன்றால்தான் சாத்தியம்.

நாம் வெயில் காலத்தில்தான் எலுமிச்சையை நாடுவோம். குளிர்ச்சி என்பதால் நல்லது என்பது நம் எண்ணம். ஆனால் குளிர்காலத்தில் பயன்படுத்துவது அதைவிடவும் நல்லது. இப்பருவத்தில் தோல்நோய்கள் அதிகம். தோலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு அதிக அளவு சி வைட்டமின் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தவிர

இப்போது ஒரு லெமன் ஜூஸ் குடித்தால் பழத்தின் முழுப்பயன் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

வெயில் காலத்தில் கடைகளில் குடிக்கும் எலுமிச்சை பானத்திலும், சாதம் போன்றவற்றிலும் வெறும் வாசனை மட்டுமே இருக்கும். விலை காரணமாகவும் அதிக நுகர்வு காரணமாகவும் கடை வைத்திருப்பவர்கள் அப்ப்டித்தான்! குளிர் காலத்தில் நிஜமாகவே லெமன் இருக்க வாய்ப்புண்டு. பலனும் அதிகமாக இருக்கும். எனக்கு ஜலதோஷம் வந்து விடும் என்பவர்கள் தவிர்த்துவிடலாம்.

Image-www.en.wikipedia.org

உண்மையில் எலுமிச்சை ஜலதோஷத்தை தடுக்கவே செய்யும். போதுமான அளவு சி வைட்டமின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பது மூலமாக இந்நோய்களை விரட்டும். எனவே குளிர் காலத்திற்கும் ஏற்ற முக்கியமான கனி எலுமிச்சை. ஏதோ ஒரு வித்த்தில் உணவில் சேர்க்கலாம்.

”எலுமிச்சம்பழத்தை தலைக்கு தேய்த்து குளி” என்று கிண்டலாக சொல்வார்கள். பித்துப் பிடித்தவன் என்று

கலாய்ப்பதற்காக நண்பர்கள் சொல்வது. தலைக்கு தேய்த்து குளித்தால் பொடுகு போய் சுத்தமாக ஆகி விடும். ஆனால் உண்மையில் பித்துப் பிடித்தவன் போல இருப்பவனை உற்சாகமாக்கு சக்தி எலுமிச்சைக்கு உண்டு.

இப்பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் இரும்புச் சத்து கிரகிக்க உதவுகிறது. போதுமான அளவு இரும்புச்சத்து சோர்வின்றி செயல்பட அவசியமான தேவை. மலச்சிக்கல், சில வயிற்றுக்கோளாறுகளுக்கும் அருமருந்து. ஏழைகளுக்கு மட்டுமின்றி அனைவருக்கும் ஏற்ற கனி இது. உள்ளே விஷயம் இல்லாமலா இந்தளவு முக்கியத்துவம் பெற்றிருக்கும்?

20

பப்பாளி குளிர்ச்சியா? சூடா?

பப்பாளிப்பழம் சூடு என்று வழக்கில் இருக்கிறது. பல காலமாக இருந்து வரும் நம்பிக்கை. கர்ப்பிணிகள் சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும் என்று சொல்வார்கள். அப்படியெல்லாம் இல்லை என்று சொல்லும் மருத்துவர்களும் உண்டு. உணவுப்பொருள் சார்ந்து தாவரங்கள் சார்ந்து எத்தனையோ நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன். அத்தனையும் ஆய்வு செய்து சரி தவறு என்று நிரூபிக்கவில்லை. எனவே கர்ப்பிணிகள் தவிர்க்கலாம் என்பது எனது கருத்து. பப்பாளி முக அழகுக்காக பல இடங்களில் பயன்படுத்துகிறார்கள். நானும் பயன்படுத்தி பார்த்திருக்கிறேன்.

Image-www.flickr.com

நன்கு பழுத்த பப்பாளியை பிசைத்து முகத்தில் பூசி கொஞ்ச நேரம் விட்டு முகம் கழுவினேன். அத்தனை சுத்தம். வேறெதுவும் தேவைப்படாது. செய்து பார்த்தால் தெரியும். பள்ளி விட்டு வந்தால் கிராமத்தில் பப்பாளி போன்றவைதான் உடனே சாப்பிட கிடைக்கும்.

பயிருக்கு நீர் செல்லும் கால்வாய் பக்கத்தில் வரிசையாக நிற்கும். மரம் ஏறி பிடுங்க முடியாது. நாமும் மரமும் சேர்ந்து விழவேண்டி இருக்கும். உறுதியான மாறாமல்! ஒரு நீளமான குச்சியை எடுத்து அதிக நேரம் முயற்சி செய்து பறிக்கவேண்டும். நன்கு பழுத்திருந்தால் எளிது.

மரங்கள் இருந்தால் கிராமத்து வீட்டு சமையலில் பரங்கிக் காய் பொரியல் அடிக்கடி இருக்கும். வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு பப்பாளியை சாப்பிட சொல்வார்கள். ஆனால் பேதி இருந்தால் சாப்பிடக் கூடாது என்பார்கள்.

Image-www.pixabay.com

பச்சை நிறத்தில் வாந்தி எடுத்தால் பித்தம் என்பார்கள். இதற்கும் இப்பழத்தை சாப்பிடச் சொல்பவர்கள் உண்டு. ஏ வைட்டமின் நிறைய உள்ளது. சி, பி வைட்டமின்களும் உண்டு. கால்சியம் ,பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்களும் இருக்கின்றன.

அதிக புரதம் உள்ள உணவுகளுடன் பப்பாளி சாப்பிடுமாறு உணவியல் நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். சரியான செரிமானத்தை உண்டாக்கி புரதத்தை உடலில் சேர்க்கிறது. பருப்பு

வகைகள், அசைவம் போன்றவை புரதம் அதிகம் உள்ளவை. கலப்படம் செய்பவர்கள் பப்பாளி விதையை மிளகுடன் சேர்க்கிறார்கள். நேர்மையற்ற செயல்தானே தவிர உடல்நலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்காது. பப்பாளி இன்று பேஷனாகி வருவதை பல இடங்களில் பார்க்கிறேன். மதிய உணவுடன் பழத்துண்டுகள் எடுத்து வருகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்தனுப்பலாம். ஆனால் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

21

குளிர்கால உணவுகள்

பனி, குளிர், வெப்ப நிலைமாறுபாடு போன்றவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளவை. சளி பிடித்தல், அலர்ஜி, சைனஸ் ஆகிய மூச்சு மண்டலம் தொடர்புடைய நோய்கள் சிரமப்படுத்தும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் அதிகம் அவதிப்படும் காலம். படுக்கையை விட்டு எழுவதற்கே கஷ்டமாக இருக்கும். சில நேரங்களில் பத்துமணி வரைகூட பனி விலகாது.

குளிர்காலத்திற்கென்று பொருத்தமான உணவு வகைகளாக நம்முடைய தேர்வு என்ன? சூடான உணவு, அடிக்கடி தேநீர், காபி, கொரிக்கும் வகைகள் போன்றவை.பலர் குளிர்காலத்தில் அதிக அளவு அசைவத்தை விரும்பி உண்பதை பார்த்திருக்கிறேன். பிறகு ஜங்க்புட் எனப்படுபவை, துரித உணவுகள் பிடித்தமானதாக இருக்கின்றன.

Image-www.pixabay.com

பெரும்பாலானவர்கள் இதைக்கேள்விப்பட்டிருக்க முடியும். கோடை காலத்தில் எளிதில் செரிமானம் ஆகிவிடுகிறது, ஆனால் குளிர்காலத்தில் அப்படியில்லை என்று சொல்வார்கள். இது ஓரளவு உண்மைதான். பனி ஒத்துக்கொள்ளாமல், சீதோஷ்ண நிலை மாறுபடுவதால் பலருக்கு தும்மல், மூக்கடைப்பு, சளி பிடித்தல் என்று இருக்கும்.

சுவாசக்கோளாறுகள் செரிமான பிரச்சினைகளையும் கொண்டுவருகிறது. அஜீரணம், கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் அதிகம் சாப்பிட்ட்ட்து போன்ற உணர்வு, உப்பிசம், வயிற்றில் அதிக அமிலசுரப்பு போன்ற தொந்தரவுகள் இருக்க வாய்ப்புண்டு. குளிருக்காக அடிக்கடி அதிகம் காபி, டீ குடிப்பதும் வயிற்றுப்பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கும். புகை பிடிப்பவர்கள் குளிர்காலத்தில் அதிக முறை பிடிக்கிறார்கள். இதுவும் சுவாசக்கோளாறுகளையும், செரிமான தொந்தரவுகளையும் உருவாக்குகிறது.

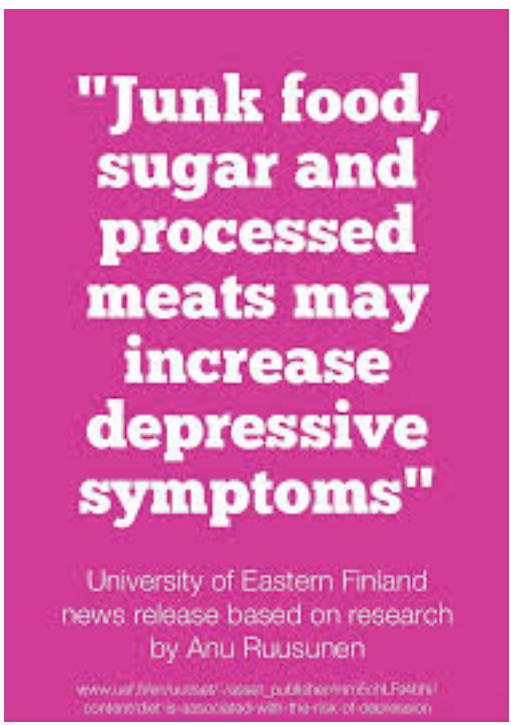

Image-flickr.com

காலையிலும், மாலை இரவு நேரங்களில் செரிமானத்திற்கு எளிதான உணவுகளை உட்கொள்ளலாம். மதிய நேரத்தில் மட்டும் அசைவம், கொழுப்பு பொருட்கள் சேர்க்கலாம். பொதுவாகவே அசைவ உணவுகளை எக்காலத்திலும் மதிய உணவில் சேர்ப்பதே நல்லது. உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். அசைவ உணவுடன் ப்ப்பாளி பழத்தை சேர்ப்பது ஜீரணிக்க உதவும்.

வறுத்த உணவுகள், சிப்ஸ், வெண்ணெய், க்ரீம் சேர்ப்பது பலருக்கு செரிக்காது. ஒத்துக்கொள்ளாத உணவை விலக்கி விடவேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீர் குடிக்கலாம். சிலருக்கு நான் என்ன சாப்பிட்டாலும் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை என்பார்கள். அதுவும் சாத்தியம்தான்.

கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு நிறைந்த்து போன்ற உணர்வு சிலருக்கு இருக்கும். இத்தொல்லை இருக்கும்போது சாப்பாட்டுடன் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். காலிஃபிளவர், முட்டைக்கோஸ், வெங்காயம், பீன்ஸ் உள்ளிட்டவை வாயுவை அதிகரிக்கும். இவற்றையும் தவிர்க்கலாம்.

பொதுவாக உணவு ஆலோசனை என்பது அவரவர் குடும்ப வருமானம், உடல்நிலை, நோய்கள், வயது ,கிடைக்கும் சூழல் என்று பல காரணிகளைக் கொண்டு இருக்கும். மேலே சொல்லப்பட்டவை பொதுவானவை ஆனாலும் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

22

கத்திரிக்காய், மீன், கருவாடு இதெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாதா?

இந்திய மருத்துவத்தில் பத்திய முறை என்று உண்டு. மருந்து தரும்போது இதையெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது என்று சிலவற்றை சொல்வார்கள். ஆங்கில மருத்துவத்தில் அப்படியொன்றும் சொல்லமாட்டார்கள். இப்போது சில மருத்துவர்கள் தலைப்பில் சொல்லப்பட்ட பொருட்களை சாப்பிட வேண்டாம் என்று சொல்வதை கேட்டிருக்கிறேன்.

தொண்ணூறு வயதையும் தாண்டி ஏர் உழுது கொண்டிருந்த ஒருவரைக் காட்டி சொன்னார்கள்." அவர் உணவு விஷயத்தில் ரொம்ப கறார் பேர்வழி! கத்திரிக்காய், மீன், முட்டை, கருவாடு என்றால் தொடவே மாட்டார்" நீண்ட ஆயுளுக்கு இவையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டுமா? சாப்பிடவே கூடாதா?

மரபணு மாற்றப்பட்ட கத்திரியை சென்ற ஆண்டுதான் இந்தியாவில் அனுமதித்த்தாக நினைவு. இந்தியாவில் சாம்பார்களில் முதலிடம் பிடிப்பது கத்திரிக்காயாகத்தான் இருக்கும். என் பெரியம்மா கத்திரிக்காய்களை சுட்டு சட்னி செய்வார். அவ்வளவு அருமையாக இருக்கும். பல நேரங்களில் விலை மலிவாகவும் கிடைக்கும். ஏழைகளுக்கு மிக வசதியானது.

Image-www.flickr.com

ஏழை இந்தியப்பெண்கள் உணவுத்தேவையை சமாளிக்கும் விதம் அலாதியானது. உடனே தயாரிக்க வேண்டும் என்ற சூழலில் கை கொடுப்பது கருவாடு. குடிகார கணவனாக் இருந்தால் அவனுடைய நன்மதிப்பையும் பெற்று விடும். கிராமங்களில், கள், சாராயக்கடை அருகில் கருவாடு விற்பனை சக்கைப்போடு போடும். ஆனால் நெடுஞ்சாலையில் கருவாடு லாரி போனால் நாற்றம் குடலைப் பிடுங்கும்.

Image-www.en.wikipedia.org

முட்டை நல்லது. மீன் இதயத்துக்கு நன்மையைத் தரும். இதெல்லாம் நமக்கு தெரிந்த விஷயம். பெரும்பாலானவர்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் இவற்றை ஏன் தவிர்க்குமாறு சொல்கிறார்கள்? கத்திரிக்காய் சிலருக்கு அலர்ஜியைத் தருகிறது என்று ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கின்றன. கடல் உணவுகளும் சிலருக்கு அலர்ஜியைத் தருகின்றன.

அலர்ஜியைத் தரும் ஹிஸ்டமின் கத்திரிக்காயில் உள்ளது. அலர்ஜி, ஜலதோஷம் போன்றவற்றிற்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளை ஆண்டி ஹிஸ்டமின் என்று சொல்வார்கள். சிட்ரிசின், குளோர்ஃபெனிரமின் ஆகிய மருந்துகள் இந்த வகை. இவை தூக்கத்தையும் தரும். ஆனால் இவை மட்டும்தான் அலர்ஜியைத் தருமா?

என்னிடம் கேட்பவர்களுக்கு நான் சொல்வது," உங்களுக்கு எந்த உணவுப்பொருள் ஒத்துக்கொள்ளவில்லையோ அதை சாப்பிடவேண்டாம்". ஒவ்வொருவருக்கும் இதில் மாறுபடும். சிலருக்கு தக்காளி, வேறு சிலருக்கு எலுமிச்சை என்று பட்டியல் நீளும். தவிர்த்துவிடுவதே நல்ல வைத்தியம்.

நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கும்போது உடலில் உடலில் நோய் எதிர்ப்புத்திறனும் குறைந்திருக்கும். ஹிஸ்டமின் மருந்தின் செயல்பாட்டையும், தூக்கத்தையும் கூட குறைக்கலாம். அதனால் நோயுற்ற சமயங்களில் அலர்ஜி உண்டாக்கும் பொருட்களை தவிர்த்து விடுவதே சரி.

23

இரவு நேரத்துக்கு ஏற்ற உணவுகள்

ஜீரண மண்டலங்கள் எப்போது சிறப்பாக இயங்கும்? வேலை செய்யும்போதா? ஓய்வாக இருக்கும்போதா? தூங்கும்போது அவற்றின் செயல்பாடு எப்படி இருக்கும்? இவற்றுக்கான விடையை உங்களால் எளிதில் சொல்லிவிட முடியும். ஆமாம், உறக்கத்திலும், ஓய்வு நிலையிலும் செரிமானத்தின் ஆற்றல் மிதமாக இருக்கும்.

இரவு நேரத்தில் எப்படிப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும் என்று இப்போது புரிந்திருக்கும். எளிதாக ஜீரணம் செய்யத்தகுந்தவையாக இருக்க வேண்டும். அசைவம் உள்ளிட்ட கொழுப்பு உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. பழங்கள் போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரவுப் பொழுதுகளில் வயிற்றை சங்கடப்படுத்தும் உணவுகள் தூக்கத்தையும் பாதிக்கின்றன. தூக்கம் பாதிக்கப்பட்டாலே உடலில் நோய்களுக்கான வாசல் திறக்கப்பட்டு விட்டது என்று அர்த்தம். வாயுவை உண்டாக்கும் கிழங்கு வகைகள், அதிக பருப்புகள், முட்டை, முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர் ஆகியன பலருக்கு நல்ல உறக்கத்தை கெடுக்கும்.

image-www.en.wikipedia.org

அசைவ உணவுகள் எளிதில் செரிப்பவை அல்ல! ஆனால் இரவு நேரங்களில்தான் அசைவ உணவு வகைகளும், மற்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளும் அதிகம் விற்பனையாவதாக ஹோட்டல் நட்த்துபவர்கள் சொல்கிறார்கள். மதுப் பிரியர்கள் ஒரு காரணம் என்றால் இன்றைய வாழ்க்கை முறையும் அப்படித்தான

உள்ளூரில் தொழில் நடத்தும் ஒருவர் பேசிக் கொண்டிருந்தார். ”நைட்லதான் சார் நிம்மதியா உட்கார்ந்து சாப்பிட முடிகிறது, ருசி பார்த்து சாப்பிடறதும் அப்போதான் ” காலையில் அரக்க பரக்க வெந்த்தையும், வேகாத பண்ட்த்தையும் வாயில் திணித்துக் கொண்டு பறக்க வேண்டியிருக்கிறது. பிள்ளைகளுக்கு தயார் செய்ய வேண்டும் ,அலுவலகத்துக்கு, தொழிலுக்கு தயாராக வேண்டும். இந்நேரத்தில் மதிய உணவையும் அவ்வளவு சிறப்பாக தயார் செய்ய முடிவதில்லை.

குடும்பத்தோடு ஒரு நாளைக்கு ஹோட்டலில் சாப்பிடலாம் என்ற பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. இது பெரும்பாலும் இரவு நேரங்களில் இருக்கும். தின்பதும் அதிக மசாலா சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்பு வகைகளையும்,

மைதாவால் செய்யப்பட்ட பண்டங்களையும்தான். மைதா நீரிழிவை தூண்டுகிறதென்று கேரளாவில் இயக்கம் நடத்தி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி வருகிறார்கள். தென்னிந்தியாவில் இதன் பயன்பாடு அதிகம் என்கிறார்கள்.

Image-www.en.wikipedia.org

நொறுக்குத்தீனிகளை உண்பதும் மாலை நேரங்களில்தான். வயிற்றுப் புண்ணிலிருந்து நீரிழிவு வரையிலான பிரச்சினைகளுக்கு காரணம் நமது பழக்கங்கள்தான். இவை தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. மருந்துக்கடைகளில் கூட்டம் அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இவற்றுக்கு ராத்திரி நேரத்து உணவுகளுக்கு அதிகம் பங்கிருக்கிறது.

தொலைக்காட்சி வரவுக்குப் பிறகு தூங்கும் நேரமும் வெகுவாக குறைந்து விட்ட்து. இன்று சராசரியாக தூங்கப்போகும் நேரம் பல வீடுகளில் இரவு பன்னிரண்டு மணி. இதன் விளைவுகளை உணர்ந்து திருத்திக் கொள்பவர்கள் பாக்கியவான்கள், அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறுவார்கள்.

Image-www.hu.wikipedia.org

24

உடல் சூட்டைத்தணித்து புத்துணர்வு பெறுவது எப்படி?

இந்து மதத்தில் தனிச் சிறப்பு பெற்ற தான்யம் அது. பிள்ளையாருக்கு ராசி லட்டில், தர்ப்பணத்தில் பயன்படுத்தப்படுவது. நவ கிரகங்களில் சனிக்கு உரிய தான்யம் அது. இரவு நேரங்களில் வீட்டிலிருந்து வெளியே எடுத்துச்செல்ல அனுமதிப்பதில்லை. முக்கிய சடங்குகளில் நெய்க்கு பதிலாக இதன் எண்ணெய் உபயோகபடுத்துவது உண்டு. வாரம் ஓரிரு முறை தலைக்கு தேய்த்து குளிக்கவேண்டும் என்பது நடைமுறையில் உண்டு.

இதன் எண்ணையை கொப்பளிக்கும்போது சில நோய்கள் அகலுகின்றன. முக்கியமான அமினோ அமிலங்கள் , நார்ச்சத்துக்கள், கால்சியம், மக்னீசியம், பொட்டாசியம், இரும்பு உள்ளிட்ட தாதுப் பொருட்கள் அதிக அளவு உண்டு. தயமின், இ வைட்டமின் இருக்கிறது. புற்றுநோய் எதிர்க்கும் ஆண்டி ஆக்சிடன்ட்கள், கேடு விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும் பொருட்கள் இருக்கிறது. உங்களுக்கு புரிந்து விட்டிருக்கும். ஆமாம். எள் தான் அந்த தான்யம்.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளும் கொழுத்தவனுக்கும் கொள்ளும் என்பது கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு என்பதாக திரிந்து விட்டது. இதன் பொருள் இளைத்தவன், கொழுத்தவன் இரண்டு வகையினருக்கும் ஏற்றது என்பதுதான். மிக சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. அவர்கள் தவிர்த்து விடலாம். அரிசி போலவோ பருப்பு போலவோ அன்றாடம் சமையலில் சேர்க்கும் வழக்கமில்லை. ஆனால் எண்ணெய்யை உபயோகப்படுத்த முடியும்.

Image-www.fr.wikipedia.org

நிலத்தில் மிகக் குறைந்த அளவு பயிரிட்டாலும் பலி கொடுக்காமல் அறுவடை செய்வது வழக்கமில்லை. வசதி இருப்பவர்கள், ஆடு, இல்லாதவர்கள் கோழி. முன்பே சொன்னது போல இரவு நேரத்தில் எள் சேர்த்த உணவை வெளியே எடுத்து செல்லக்கூடாது என்பார்கள். (என்னவாகும்?). சமையலில் பாகற்காய் , சுண்டைக்காய் போன்ற கசப்பான பொருட்களுடன் எள்ளை தூளாக்கி சேர்ப்பது சில இடங்களில் வழக்கத்தில் இருக்கிறது. பொரியல்களில் சேர்ப்பதுண்டு. சில தின்பண்டங்களில் கொஞ்சமாக சேர்ப்பார்கள்.

எள்ளு உருண்டை செய்வது குறித்து நிரூபன் சொல்லி விட்டார். எண்ணெய் நிறைந்தது என்பதால் அடை செய்து எள்ளுடன் சேர்த்து இடிப்பது உண்டு. எள்ளை லேசாக வறுத்து வெல்லம் சேர்த்தும் சாப்பிடுவார்கள். ஏதோ ஒரு வகையில் தினமும் பயனடுத்திப் பார்த்தால் அதன் விளைவுகள் உங்களுக்கே புரியும்.

உடல் சூடு என்பதை காய்ச்சல் என்றுதான் நவீன மருத்துவம் பார்க்கிறது, ஆனால் நாம் உணர்வது வேறு. தலை, உடலும் சூடாக இருப்பதாக உணர்வோம். மலச்சிக்கல் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட சூட்டைத் தனித்து

புத்துணர்வு பெறுவது எப்படி? இம்மாதிரி நேரங்களில் எள்ளை ஏதோ ஒரு விதத்தில் சாப்பிட்டு பாருங்கள். அதனுடைய ஆற்றலை உணர்வீர்கள்.

25

நலம்பெறத் தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்.

குப்பைகளை ஏன் தின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்? இன்றைய தலைமுறை அப்படித்தான் இருக்கிறது. உடல் நலனுக்கு கொஞ்சமும் பயனளிக்காத உணவுகளை விழுங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. junk food என்றால் குப்பை உணவு என்றுதான் அர்த்தம். இளம் வயதினர் கிட்ட்த்தட்ட அடிமையாகிப்போனார்கள் என்கிறது ஒரு ஆய்வறிக்கை. பீட்ஸா, பர்கர், சிப்ஸ் என்று சுவைக்காக மட்டுமே இந்த வகைகள் விழுங்கப்படுகின்றன.

கார்பானிக் அமிலம் சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள் பற்றி பல விழிப்புணர்வு செய்திகள் வந்துவிட்ட்து. ஆனால் அதைக்காது கொடுத்து கேட்பவர்கள் இருப்பதாக தெரியவில்லை. காரணம் விளம்பரம்தான். இதற்கான விழிப்புணர்வு செய்பவர்கள் அடையாளம் இல்லாதவர்கள். குடிக்கச்சொல்பவர்கள் மதிப்புக்குரிய நடிகைகளும், கிரிக்கெட் வீர்ர்களும். மனிதனுக்கு சிறிதும் உபயோகமில்லாத ஒன்றை விளம்பரம் மூலம் விற்று மனிதனை முட்டாளாக்க முடியும் என்பதற்கு இது ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு.

மக்கள் நலனில் விருப்பம் கொண்ட தனி மனிதர்களும், அமைப்புகளும் இவற்றின் நன்மை, தீமையைப் பற்றி பேசுகிறார்கள். யாரும் கேட்கவில்லை என்னும்போது அரசாங்கத்தை நாடுகிறார்கள். அவர்களும் கண்டுகொள்ளாவிட்டால் இருக்கவே இருக்கிறது நீதிமன்றம். இந்தியனுக்கு இருக்கும் கடைசி நம்பிக்கை நீதிமன்றங்கள்தான்.குப்பை உணவுகள் விவகாரமும் இப்போது நீதிமன்றம் போயிருக்கிறது.

Image-www.fotopedia.com

டெல்லி உயர்நீதிமன்றத்தில் உதய் ஃபவுண்டேஷன் என்ற அமைப்பு வழக்கு தொடர்ந்திருக்கிறது. குறைந்த பட்சம் பள்ளி, கல்லூரிகளிலாவது இவற்றை தடை செய்யலாம் என்பது கோரிக்கை. நன்மையளிக்காத உணவுகளையும், குளிர்பானங்களையும் 1500 அடிக்குள் விற்பனை செய்வதை தடை செய்யவேண்டும் என்கிறார்கள். மத்திய அரசுக்கு நோட்டீஸ் போயிருக்கிறது. ஓரளவுக்காவது இதன் நுகர்வை இளைஞர்களிடமிருந்து குறைக்க முடியும் என்பதே நோக்கம்.

இந்த வகை உணவுகளில் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் எதுவும் இல்லை. தினசரி அத்யாவசியத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், அமினோ அமிலங்கள், நார்ச்சத்து போன்றவை இல்லாத குப்பைகள். ஆனால் இவற்றை தின்பது மட்டும் அதிகரித்தவாறு இருக்கிறது. மது, புகை போன்றவை போல எதிர்த்துப்போராடும் நிலை ஏற்பட்டு விட்ட்து. அதே சமயம் மது, புகை போன்றவற்றிற்கு இருக்கும் உளவியல் காரணிகள் இவற்றுக்கு பொருந்தாது.

அவர்கள் காசில்தானே தின்கிறார்கள் எங்கோ போகட்டும் என்று விட்டுவிடலாமா? இதன் மூலம் ஏற்படும் உடல் பருமன், இதய நோய்கள், சர்க்கரை, பல்

வியாதி போன்றவை எதிர்காலத்தில் இந்திய சுகாதாரத்திற்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கும். ஏராளமானவர்கள் நோயாளிகளாக இருப்பார்கள். உழைக்கும் இந்தியர்களின் எண்ணிக்கையில் குறைவு ஏற்படும். பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படும். இன்னொரு பக்கம் நோய்களுக்கு சிகிச்சை வகையிலும் அரசு செலவு செய்யவேண்டும்.

இன்று வசதி படைத்தவர்கள்கூட நீரிழிவு, இதய நோய் மாத்திரைகளுக்காக அரசு மருத்துவமனையை நாடுகிறார்கள். வாழ்வு முழுக்க செய்யும் செலவை குறைக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். குப்பை உணவுகளும் இத்தகைய நீண்டகால நோய்களை உருவாக்கக்கூடியவை. இதனால் பல வகையிலும் நாட்டிற்கு இழப்பு இருக்கிறது. இப்போதே விழித்துக்கொண்டால் நல்லது.

26

சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பது எப்படி?

நமது உயரத்திற்கேற்ப சரியான உடல் எடையை கொண்டிருக்க வேண்டும். கிட்ட்த்தட்ட ஆரோக்கியம் என்பது இதுதான். அதிகமாக இருந்தாலும் குறைவாக இருந்தாலும் நோய்கள் தாக்கும் அபாயம் அதிகம். வந்து விட்ட நோயை கட்டுப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் சரியான உடல் எடையை பராமரிப்பது அவசியம்.

அதிக எடை இருப்பதும் பருமனாக இருப்பதுமே பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுத்து விடுகின்றன. இதயம் தொடர்பான நலக்கேடுகள், ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், சுவாச கோளாறுகள், மூட்டுவலி உள்ளிட்ட உடல் வலிகள், சில வகை புற்று உள்பட அதிக எடை ஏற்படுத்தும் நோய்கள்.

மிகக் குறைவான் எடை என்பது போதுமான அளவு உணவு எடுக்காத்தால் ஏற்படுவது. டயட் இருக்கிறேன் பேர்வழி என்றும், பருமன் ஆகிவிடுவோம் என்ற பயத்தாலும் அல்லது உணவுக்குறைவாலும் இது உண்டாகிறது. இதனால் போதுமான அளவு சத்துக்கள் கிடைக்காத்தால் உடல் இயக்கத்தில் கோளாறுகளும், சத்துக்குறைபாடு நோய்களும் உருவாகும்.

Image-www.en.wikipedia.org

இரண்டுமே நல்லதல்ல! ஒவ்வொருவர் உயரத்திற்கேற்பவும் சரியான் எடையை பெற்றிருப்பதே நல்லது. இது மனதளவிலும் சிறந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. உங்களைப்ப்ற்றியே உங்களுக்கு நல்ல உணர்வையும், ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்தையும் தோற்றுவிக்கும்.

உடல் பருமன் என்பது உலகெங்கிலும் உள்ள ஒரு பிரச்சினையே! உங்களுக்கு தெரிந்த்துபோல கொழுப்பு உடலில் அதிகம் இருப்பதுதான் எடை கூடி, பருமனாக காரணம். சுற்றுச்சூழல், குடும்பம், பழக்கங்கள், பரம்பரை, வாழ்க்கைமுறை போன்றவை சரியான அளவு எடையை பராமரித்தலில் உள்ள காரணிகள்.

கொஞ்சம் முயற்சி செய்தால் சரியான எடைக்கு உடலை கொண்டுவருவதும், நோய்களில் இருந்து தப்புவதும் முடியக்கூடிய காரியம்தான். ஏற்கனவே உங்களுக்கேற்ப கலோரிகளைக் கணக்கிட்டு உண்பது எப்படி? என்ற பதிவில் உள்ளவையும் உங்களுக்கு உதவும். இப்போது சரியான எடை இருப்பவர்கள் தங்கள் உடல்

உழைப்பிற்கு ஏற்றவாறு கலோரிகளை உண்ண வேண்டும். அன்றைய உழைப்புக்கு சரியாக போகும் வரையில் நீங்கள் சாப்பிட்டால் கணக்கு சரியாகப்போய்விட்ட்து. அதிக எடை உள்ளவர்கள் கலோரிகளை குறைத்து உண்ணவேண்டும். சுமார் தினமும் 500 கலோரி வரை குறைக்கலாம். உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை அதிகரிக்கலாம்.

எடை குறைவாக உள்ளவர்கள் அன்றைய உடல் உழைப்பைவிடவும் அதிக அளவு கலோரிகளை உண்ண வேண்டும். 2000 கலோரி போதுமென்றால் இன்னும் கொஞ்சம் சேர்க்கலாம். உணவில் கவனம் செலுத்தினாலே போதும். சரியான உடல் எடையை பெறமுடியும்.

உங்கள் உடல் பருமனை கணக்கிடுங்கள். உங்கள் எடையை உயரத்தின் மீட்ட்ர் ஸ்கொயரால் வகுத்தால் பருமன் (body mass index) கிடைக்கும். உதாரணமாக உங்கள் எடை 50 கிலோ, உயரம் 1.5மீ என்று வைத்துக்கொள்வோம். 50/1.5*1.5. என்று கணக்கிட்டால் BMI-22.
22 முதல் 26 வரை இருந்தால் சரி. அதிகமாக இருந்தால் நீங்கள் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். தேவைப்படும் கலோரியை விட குறைவாக உண்ண வேண்டும். அதே சமயம் உடலுக்கு அன்றாட தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (vitamins and Minerals) கிடைக்கவேண்டும்.

சாதம், சப்பாத்தி, தோசை, இட்லி போன்ற உணவு வகைகளை குறைத்துக்கொண்டு பழங்கள், கீரை, காய்கறிகள் அதிகம் சேர்க்கவேண்டும். இவற்றில் மேற்குறிப்பிட்ட சத்துக்கள் கிடைக்கும். உடற் பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான அளவு தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.

22க்கும் கீழ் இருப்பவர்கள் உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் மிதமான வகையில் இவை அதிகரிக்க வேண்டும். அதிகம் உண்பதே பழக்கமாகி சாப்பிடாமல் இருக்க முடியாத நிலை ஏற்படக்கூடாது. அதிக கலோரி உள்ள உணவுகளை

சேர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு சிறுவயது முதலே எதை சொல்லித்தருகிறோமோ இல்லையோ உடல் நலம் பேணுவது குறித்து கற்பிப்பது நல்லது. சிறு வயது பழக்கம் என்பது நீடித்து இருக்க கூடியது. வாழ்நாள் முழுக்க அவர்களுக்கு உதவும்.

Image-www.flickr.com

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யுனிசெஃப் நிறுவனம் மூலமாக அயோடின் உப்பு விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்திற்காக குழந்தைகளை பயன்படுத்தினார்கள். பள்ளிக் குழந்தைகளை வீட்டிலிருந்து உப்பு எடுத்துவரச்செய்து ஸ்டார்ச் விட்டு யாருடைய வீட்டு உப்பில் அயோடின் இருக்கிறது, யாருடையதில் இல்லை என்று காட்டினார்கள். கூடவே அதன் அவசியமும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

குழந்தைகள் அன்றிலிருந்து கடையில் அவர்களாகவே போய் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். பெற்றோருக்கு குழந்தைகள் விவரித்தார்கள். சில தின்ங்களிலேயே சாதாரண உப்புக்கு பதிலாக அயோடின் கலந்த உப்பு அனைத்து கிராமங்களிலும் விற்பனைக்கு வந்து விட்டது. குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்தும் விழிப்புணர்விற்கும், பழக்கத்திற்கும் பலன் அதிகம்.

எந்த உணவை அதிகம் உண்பது? எதை குறைப்பது?

பிரமிடு என்றால் எகிப்தும்,அதன் வடிவமும் பலருக்கும் நினைவுக்கு வந்துவிடும். கீழே உள்ள பரப்பு மேலே செல்லசெல்ல குறைந்து கொண்டேபொகும். உணவு பிரமிடு (Food pyramid) என்று வைத்திருக்கிறார்கள். அந்தந்த நாட்டு வேளாண் துறை வெளியிட்டு வரும் உணவு பிரமிடுதான் பரவலாக பயன்படுத்தப்படுவது.

உடல் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்கும், அன்றாட செயல்கள் தடையின்றி நடைபெற தேவையான ஆற்றலை பெறுவதற்கும் உணவை நம்பியே இருக்கிறோம். உடலில் ஏற்படும் நோயை தடுக்கவும், எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்கவும் சரிவிகித உணவு தேவை. ஒவ்வொருவர் உடல்நலத்திற்கும் தேவையானதை அறிந்து பின்பற்றவேண்டும்.

Image-www.flickr.com

உணவு பிரமிடு என்பது பொதுவாக சராசரி மனிதனுக்கு வழங்கப்படுவது, நோயாளிகளுக்கு ஏற்றார்போல தயாரிப்பது என்றும் இருக்க வேண்டும். பருமனில்லாத உயரத்திற்கேற்ற உடல் எடையை பெற்ற ஒருவர் உண்ணும் உணவும், சர்க்கரை நோயாளிக்கான உணவும் அதற்கென உள்ள ஆலோசகர்களால் தயாரித்து வழங்கப்பட்டு அதை பின்பற்றவேண்டும்.

முதலில் சராசரி மனிதனுக்கு உள்ளதை பார்க்கலாம். நாம் ஏற்கனவே கேள்விப்பட்டதுதான். பச்சை காய்கறிகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும் என்பார்கள். ஆனால் உடல் செயல்பட ஆற்றல் தருவது காய்கறிகள் அல்ல! தானியங்கள். அன்றாட வேலைகளுக்கு, உடல் உழைப்புக்கு சக்தி தரும் உணவே பிரதானம்.

அரிசி, கோதுமை, ராகி, சோளம், உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், ரொட்டி போன்றவற்றில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் இருக்கிறது. நாம் வேலை செய்ய தேவையான குளுக்கோஸை வழங்குவது இதுதான். ஒருவர் செய்யும் உடல் பணிகளுக்கு ஏற்றவாறு இவற்றை அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

பச்சை காய்கறிகளையும், பழங்களையும், உடல்நலத்தை பேணும் உணவுகள் என்று சொல்ல்லாம். நோய் எதிர்ப்புத்திறனை அளிக்கவும், சில குறைபாடுகள் வராமல் தடுக்கவும் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் (vitamins) இவற்றில் அதிகம் இருக்கின்றன. அடிக்கடி நோய்வாய் படுகிறவர்கள் உணவில் எப்போதும் சேர்க்கவேண்டும்.

Image-www.flickr.com

அடுத்ததாக உடலைக்கட்டும் உணவுகள் (Body building foods). புரதம் நிறைந்த உணவுகள் இவை. பால் பொருட்கள், மீன், சிக்கன், மட்டன் உள்ளிட்ட மாமிச உணவுகள். பருப்புகள், கொட்டைகள் உள்ளிட்ட உணவுகள் போதுமான அளவு சேர்க்கப்பட வேண்டும். இது பிரமிடில் எல்லா இடங்களிலும் இடை நிலையில் இருக்கும். உடலில் உள்ள நொதிகள் எல்லாம் புரதம்தான் என்னும்போது சீரான உடல் இயக்கத்துக்கு அவசியம்.

மிகக் குறைவாக சாப்பிடக்கூடியது என்று பார்த்தால் சாக்லேட், ஜாம், எண்ணைய் உள்ளிட்ட கொழுப்பு நிறைந்தவை. ஆனால் எண்ணைய் முழுவதுமாக விலக்கிவிடக்கூடாது. மருத்துவ ஆலோசனை உள்ளவர்கள் தவிர மற்றவர்கள் பயன்படுத்தவேண்டும். உயிர்ச்சத்து ஏ ,டி, கே போன்ற விட்டமின்கள் கொழுப்பில்தான் கரையும். வெண்ணை, மாமிச உணவுகள், சாக்லேட் ஆகிய உணவுகளில் இருக்கிறது.

உணவு பிரமிடுகள் ஆலோசனை எல்லாம் பொதுவாக வழங்கப்படுபவையே! ஒருவர் இத்தனை கிராம் காய்கறி சாப்பிடவேண்டும் என்பது வளரும் நாடுகளில் ஆலோசனை சொல்வது கஷ்டம். ஆனால் நமக்கு,

நம்பகுதிக்கு ஏற்றவாறு அதன் தன்மையை கண்டறிந்து உணவுகளை முடிவு செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக கிராமப்புறங்களில் நெல்லி எளிதாக கிடைக்கும். இது உயிர்ச்சத்து சி அதிகம் கொண்ட்து. ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானதும்கூட. கொஞ்சம் முயற்சி செய்தால் நமக்கு தேவையான உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பது சுலபம்.

28

அதிகம் உண்பதும் குறைவாக உண்பதும் நோய்தான்

சிலர் கண்டதையும் எப்போதும் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பார்கள். சிலர் என்ன சாப்பிடக்கொடுத்தாலும் வேண்டாம் என்பார்கள். இது ஒரு நோயாக அறியப்படுகிறது (Eating disorder). நாம் நினைத்தவுடன் உடனே சரி செய்யும் பிரச்சினை அல்ல இது. பொதுவாக இதை ஒரு பிரச்சினையாகவும் யாரும் கருதுவதில்லை.

அதிகமாக உண்பதால் ஏற்படும் விளைவுகள் நமக்கு தெரிந்த்துதான். உடலின் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்து பருமனாகிவிடும். அதற்குப்பிறகு வருவதெல்லாம் நோயதான். அளவுக்கு மீறிப்போய் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவோரும் உண்டு.

மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் வழக்கத்துக்கு மாறாக அதிகமாகவோ அல்லது மிக்க் குறைவாகவோ உணவு உண்பார்கள். அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் தீர ஆலோசனையோ, சிகிச்சையோ அளித்தால் இந்த பழக்கம் சரியாகிவிடும். மனப்பதட்டம் உள்ளவர்கள் மிக்க் குறைவாக உணவு உண்பார்கள். சரியாக பசியெடுக்காது. பதட்டம் நீங்கினால், அல்லது சிகிச்சை அளித்தால்சரியாகிவிடும்.

சில குடும்பங்களில் அதிக உணவு எடுப்பதை பழக்கமாகவே வைத்திருப்பார்கள். எப்போதும் சுவையான கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தயாரிப்பதும், உண்பதுமே அவர்களுடைய முக்கிய பணியாக இருக்கும். இம்மாதிரி குடும்பத்துக் குழந்தைகள் எடை கூடி பருமனாவது சாதாரணம். இதற்கு குடும்ப ஆலோசனை தேவை.

Image –www.pixabay.com

இன்றைய இளம் பெண்கள் பலரும் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் ஸ்லிம்மாக இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக உணவை வெறுக்கும் நிலைக்கு ஆளாகி இருக்கிறார்கள். இது ஆபத்தான பழக்கம். இவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவதை பார்க்கலாம்.

உடல் பிரச்சினையின்றி இயங்க போதுமான கலோரிகளும், உயிர்ச்சத்துக்களும், தாதுக்களும் தேவை. உடல் எடை அதிகரிப்பு பயத்தால் சரியான அளவு உண்ணாமல் இச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போனால் உடல் இயக்கத்தில் கோளாறுகளும், நோய்களும் தவிர்க்கமுடியாது.

உணவுதான் உங்களையும், என்னையும் உருவாக்கியிருக்கிறது. ஆற்றலைத் தந்து கொண்டிருக்கிறது. இயல்பாக அல்லாமல் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ உண்ணும் பழக்கம் இருந்தால் அதற்கான் காரணத்தைக் கண்டறிந்து சரி செய்ய வேண்டும்.

29

சட்னி, சாம்பார் சாப்பிடுவீங்களா? இதப்படிங்க!

நண்பர் ஒருவர் சுகாதாரம் பேணுவதில் வல்லவர். எப்போதும் கொதித்து ஆறிய நீர் மட்டுமே பருகுவார். அதிகம் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது என்று பல சஞ்சிகைகளில் படித்த்தன் விளைவு அதை கடைப் பிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். அநேகமாக மருத்துவம் தொடர்பான எல்லா புத்தகங்களும் அவரிடம் இருக்கும்.

அதிகம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டி வந்து விட்ட்தால் அவர் வீட்டிலிருந்து எடுத்துவரும் நீர் போதவில்லை. அலுவலகத்தில் குடிநீர் தயாரிக்கும் எந்திரம் ஒன்றை நிறுவ முடிவு செய்தார். பணியாளர்கள் அனைவரிடமும் பணம் வசூல் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டார். சிலர் முனக ஆரம்பித்தார்கள்.

சுத்தமான குடிநீர் பற்றிய அவரது பேச்சை கேட்டு யாரும் மறுக்கவில்லை. விடமாட்டான் என்று நினைத்தார்களோ என்னவோ! அலுவலகத்தில் சுத்தமான குடிநீர் தயார். சுடுநீரும், குளிர் நீரும் எல்லாம் தயார். கொஞ்ச நாள் கழித்து திடீரென்று நான்கு நாள் விடுப்பு என்று சொன்னார்கள். உடல்நலம் சரியில்லையாம். அவருக்கு சர்க்கரை, ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் எல்லாம் இல்லை.

Image-www.en.wikipedia.org

சில தினங்கள் கழித்து அவரை சந்தித்தேன். உடல் வற்றிப்போய் விட்டது போல் தெரிந்த்து. ரொம்ப சோர்வாக இருந்தார். சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தார். இட்லி, சட்னி, சாம்பார். ”டைபாய்டு வந்து விட்டது. கஷ்டப்பட்டுவிட்டேன். எவ்வளவு சுத்தமாக இருந்தேன். விதியை யாரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது!” என்றார்.

”டிபன் எங்கே வாங்கினீர்கள் ”என்று கேட்டேன்? ” வரும் வழியில் ஒரு மெஸ்ஸில்தான். அங்கே அதிகம் காரம் போடமாட்டார்கள். நன்றாகவும் இருக்கும்! காலையில் வீட்டில் சாப்பிட நேரம் இருப்பதில்லை. எப்போதாவது சாப்பிட்டுப்பாருங்கள். ஏன் கேட்கிறீர்கள்?”என்றார்.”நீங்கள் சாப்பிடும் சட்னியில் தண்ணீர் கலந்திருக்கிறார்களே அது கொதிக்கவைக்கப்பட்ட நீரா?” அவருக்கு விஷயம் புரிந்துபோய்விட்ட்து.

நண்பர்களைப் போன்றே பலரைப் பார்த்திருக்கிறேன். சாதாரண ஹோட்டல்களில் சாப்பிடும்போது கூட வீட்டிலிருந்து எடுத்துவந்த நீரை பக்கத்தில் வைத்திருப்பார்கள். அல்லது பாட்டில் ஒன்றை வாங்குவார்கள். அதுவும் தரமான பிராண்ட். ஆனால் சட்னியை பிசைந்து உள்ளே

தள்ளிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

சட்னி மட்டுமல்ல பழரசம் போன்றவையும் இப்படித்தான். ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, மாதுளை ஜூஸ் எல்லாம் உடலுக்கு நல்லதுதான். ஆனால் அவற்றில் கலக்கும் தண்ணீர் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. இருபது லிட்டர் கேன்கள் தான் இப்போது எங்கும் பரவலாக உள்ளன.அவற்றில் பெரும்பாலானவை தரமற்றவை என்று செய்திகள் வருகின்றன.

வளரும் நாடுகளில் எண்பது சதவீத மரணங்கள் சுகாதாரமற்ற குடிநீரால் ஏற்படுகின்றன என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவன அறிக்கை. குழந்தைகள் உயிரிழப்பிற்கு வயிற்றுப்போக்கே முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது. டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு, குறிப்பிட்ட வகை மஞ்சள் காமாலை, வாந்திபேதி, அமீபா தொற்று போன்றவை முக்கியமான நீர்வழி பரவும் நோய்கள்.

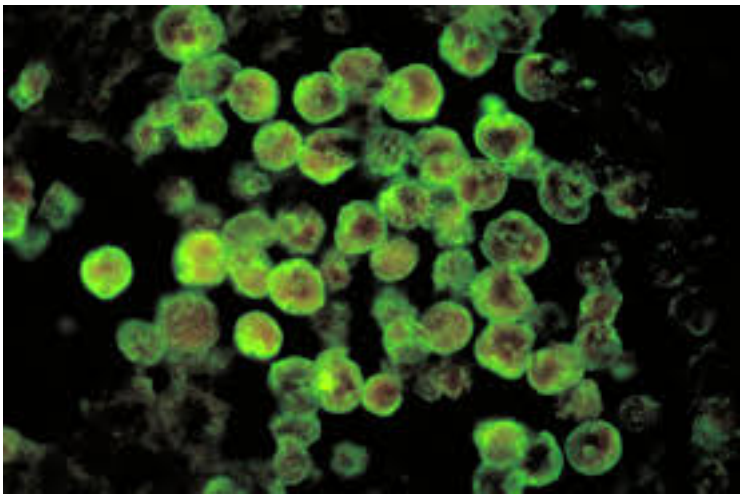

Image-www.en.wikipedia.org

குடிநீரில் கலந்திருக்கும் வேதிப்பொருட்கள் இன்னொரு பிரச்சினை. நைட்ரேட்கள், ஆர்சனிக் போன்ற பல்வேறு வேதிப்பொருட்களும் புற்றுநோயை தூண்டும் தன்மை கொண்டவை. சுத்தமான நீர் என்பது கனவாகிவிட்ட

சூழலில் வீட்டில் தயாரிக்கப்படுவதே சிறந்த்து. தவிர்க்கமுடியாமல் வெளியில் சாப்பிட நேரும்போது கொதிக்க வைக்கப்பட்ட உணவுகளை தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

30

நமக்கு ஏற்ற மாதிரி கலோரிகளை கணக்கிட்டு சாப்பிடுவது எப்படி?

நாம் உண்ணும் உணவுகள் கலோரியால் மதிப்பிடப்படுகிறது. பிஸ்கட் உள்ளிட்ட உணவுப் பொருட்களின் மீது எவ்வளவு கலோரி அடங்கியிருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டிருப்பார்கள். கடும் உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு அதிக கலோரிகளும், வளரிளம் பருவத்தினர் குழந்தைகள் என்று கலோரிகளின் தேவை வேறுபடும். கீழே அளவுகள் தரப்பட்டுள்ளன.

குழந்தைகள் (2-6 வயது) — 1200-1800 கலோரி

(7-12 வயது) — 1800-2000

இளம்பருவத்தினர் – ஆண்கள் — 2500

பெண்கள் — 2200

வயது வந்தோர் – ஆண்கள் – உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் — 2400

உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் — 2800

பெண்கள் — 2400

Image-www.en.wikipedia.org

இப்போது உங்களுக்கு எவ்வளவு கலோரி தேவைப்படும் என்று தெரிந்து விட்ட்து. எந்தெந்த பொருளில் எத்தனை கலோரி இருக்கிறது என்று தெரியவேண்டும். கடையில் வாங்கும் உணவுப் பொருட்கள் மீது அதிலேயே குறித்திருப்பார்கள். அதிகம் பயன்படுத்தும் முக்கியமான சில பொருட்களுக்கு மட்டும் மதிப்பு தருகிறேன்.

இட்லி 1 — 85 கலோரி

அரிசிசாதம்-100கிராம் — 120 கலோரி

சப்பாத்தி 1 — 85 கலோரி

பால் 1 கப் — 65 கலோரி

முட்டை 1 —85 கலோரி

பருப்பு வகை அரைகப் — 85 கலோரி

சிக்கன் 100 கிராம் — 150 கலோரி

மட்டன் 100 கிராம் — 340 கலோரி

வாழைப்பழம் 100 கி — 80 கலோரி

ஆப்பிள் 100 கிராம் — 45 கலோரி

காய்கறிகள் (தோராயமாக 100கி) — 10-20 கலோரி

உருளைக்கிழங்கு 100 கிராம் — 80 கலோரி

உதாரணமாக அதிக உடல் உழைப்பில்லாதவராக இருந்தால் 2400 கலோரி தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் சாப்பிட்ட உணவை கணக்கிட்டு பார்த்து போதுமான அளவை தெரிந்து கொள்ளலாம். குறைவாக சாப்பிட்டாலும் அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் ஆரோக்கியத்தில் கேடு உண்டாகும்.

செரிமானம் ஆகி விட்டதை அறிந்து சாப்பிடச் சொல்கிறார் வள்ளுவர். இதுவரை யாரும் அதை மறுக்கவில்லை. காய்கறி, பழங்களில் கலோரிகள் குறைவாக இருந்தாலும் அதில் உள்ள தாதுக்கள் உயிர்ச்சத்துகளுக்காக அதிகம் உண்ண வேண்டும். சிகிச்சையில் இருப்பவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி உண்ணவேண்டும்.

31

ஓட்ஸ் உணவுப்பொருளா? மருந்துப்பொருளா?

ஆனந்த விகடன் வாங்க வேண்டும் என்றார் நண்பர். டீ குடித்து விட்டு பக்கத்தில் உள்ள கடைக்குப் போய் பார்த்தால், வழக்கமாக தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் விகடன் காணோம். கடையில் கேட்டால் உள்ளே இருந்து எடுத்துக் கொடுத்தார். இலவச இணைப்பாக ஒரு ஓட்ஸ் பாக்கெட். (இலவசம் இருப்பதால் சீக்கிரம் விற்றுவிடும், வழக்கமான வாடிக்கையாளர்கள் பாதிக்கப்படுவார்கள்)மூன்று நிமிட்த்தில் தயாரிக்கலாம் என்கிறது குறிப்பு.

ஓட்ஸ் இப்போதுதான் விளம்பரத்தின் மூலம் அதிகம் தெரியவருகிறது. பெரும்பாலான மருந்துக்கடைகளில் (pharmacy) விற்பனைக்கு வைத்திருக்கிறார்கள். மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்வதுண்டா? தெரியவில்லை. திருவண்ணாமலையில் இருந்து பெங்களூரு செல்லும் பேருந்து பயணம். ரஷ்யாவை சேர்ந்த ஒருவர் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தார். கையில் பெரிய ஓட்ஸ் பாக்கெட். ஒரு வாய் ஓட்ஸும், கொஞ்சம் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தார்.

Image-www.flickr.com

ஓட்ஸும்,தேனும் அப்படி சாப்பிடவேண்டும் என்று எனக்கும் ஆசை ஏற்பட்டு விட்ட்து. ஒரு நாள் சாப்பிட்டு பார்த்தேன். ஆஹா! அருமையான சுவை. தேனின் மருத்துவ குணங்கள் நிறைய கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். ஓட்ஸ் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து இதய நோயை தடுக்கும் என்று அதிகம் விரும்புகிறார்கள். நிறைய கம்பெனிகள் வந்துவிட்டன. மாங்கனீசு, செலினியம், மக்னீசியம், நார்ச்சத்துக்களும் நிரம்பியிருப்பது உண்மைதான்.

ஓட்ஸில் கிடைக்கும் நன்மை வேறு எந்த உணவிலும் கிடைக்காது என்று சொல்வதற்கில்லை. எங்கும் பயன்படுத்த எளிதானது என்பது ஒரு நல்ல அம்சம். ஓட்ஸைப்போல குறிப்பிட்டு சொல்லக்கூடிய நமது பாரம்பரிய உணவு ஒன்று உள்ளது. அது கேழ்வரகு. இந்தியாவில் பல மாநிலங்களிலும் இதன் பயன்பாடு இருக்கிறது. கர்நாடகாவிலும், ஒட்டிய தமிழக மாவட்டங்களிலும் முக்கிய உணவாக இருந்ததுண்டு.

Image-www.en.wikipedia.org

குழந்தைகளுக்கு ராகிமால்ட் கொடுக்கிறார்கள். கால்சியம், பாஸ்பரஸ், சில அமினோ அமிலங்களும், நார்ச்சத்தும் கொண்ட்து. ராகிமால்ட் என்பது கேழ்வரகுக் கூழ்தான். வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொங்கு நாட்டின் முக்கிய உணவு. இன்னமும் சில இடங்களில் வழக்கத்தில் இருக்கிறது. ஆனால் இப்போது பயிரிடுவதும், பயன்படுத்துவதும் குறைந்து வருகிறது.

தின்று பழக்கப்பட்ட பெரிசுகள் களி என்றால் சந்தோஷமாகி விடுவார்கள். இன்றைய தலைமுறையில் இந்த உணவை விரும்புபவர்கள் குறைவு. தயாரிப்பதில் இருக்கும் சங்கடம் ஒரு காரணம். காய்ந்து போனால் பாத்திரத்தை சுத்தம் செய்வதற்குள் போதும் போதும் என்றாகிவிடும். கர்நாடகத்தில் அதிகம் சுவைக்கப்படும் உணவு இது.

களியும் கீரையும் அற்புதமான சேர்க்கை. புரட்டாசி விரதம் இருக்கும் வழக்கம் உங்களுக்குத் தெரியும் .ஏழைகள் கூட பலவகை விருந்து சமைத்து பகவானுக்கு படைப்பார்கள். அப்படி ஒரு விரத்த்தில் உயர்தர உணவுகளோடு ஒரு குடும்பம் பகவானுக்காக காத்திருந்த்தாம். இன்னொரு

குடும்பம்வசதியில்லாதவர்கள். களியும், கீரையும் சமைத்து படைத்து காத்திருந்தார்கள். கடவுள் தேர்ந்தெடுத்த்து களியும் கீரையும்.

சில ஹோட்டல்களில் களியும், போட்டியும் (ஆட்டுக்குடல்) சக்கைப்போடு போடும். அப்புறம் களியும், கறியும் (மட்டன்,சிக்கன்) வகையறாக்கள் .சென்னையிலிருந்து பெங்களூரு செல்லும் சாலையில் கிருஷ்ணகிரிக்கு ஒரு கிலோமீட்டர் முன்பு ஒரு களி ஓட்டல் இருக்கிறது. தினமும் மதியத்தில் கூட்டம் களை கட்டும். பல ஆண்டுகளாக அமோக வரவேற்பை பெற்ற ஹோட்டல் அது. கேழ்வரகு அடையாகவும், கூழாகவும், ராகிமால்டாகவும் பல விதங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு மிக அவசியம் என்பதை உணருங்கள்.

1

நூலாசிரியர்

சண்முகவேல் தர்மபுரி மாவட்டத்தைச் சார்ந்தவர்.ஆடு,மாடு,வேளாண்மை,பாரம்பரிய உணவுகள் என்று இயற்கையுடன் இணைந்த குடும்பத்தில் பிறந்தவர்.தற்போது கிருஷ்ணகிரியில் வசிக்கிறார்.நண்பர்களுடன் சேர்ந்து உள்ளூர்ப் பத்திரிகைகளை வெளியிட்ட அனுபவம் உண்டு.தர்மபுரி செய்திகள்,தகடூர்முரசு,மூலதனம் போன்ற பத்திரிகைகளில் பங்கு

கொண்டிருந்தார்.நுகர்வோர் உரிமை இயக்கங்களில் பணியாற்றியிருக்கிறார்.2010 ம் ஆண்டு தொடங்கி www.counselforany.blogspot.com என்ற வலைப்பதிவில் எழுதிவருகிறார்.வலைப்பதிவில் அவ்வப்போது உணவுகள் பற்றிய பதிவுகளின் தொகுப்பே இந்த மென்நூல்.
தொடர்புக்கு-krishnan.shanmugavel8@gmail.com

அலைபேசி-8012503883

Free Tamil Ebooks - எங்களைப் பற்றி

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை” வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை “யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது “Creative Commons” எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் “All Rights Reserved” எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் “All Rights Reserved” என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்”-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FreeTamilEbooks.com

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6” devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை
எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்
3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல்

எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. www.vinavu.com

2. www.badriseshadri.in

3. http://maattru.com

4. kaniyam.com

5. blog.ravidreams.net

எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் **Creative Commons** உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது**?**

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து

பதிவுகளை
பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள் உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : **freetamilebooksteam@gmail.com**
FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks

G +: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் “Creative Commons License”-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து

அனுப்பியிருக்கும்
மின்னஞ்சலை**freetamilebooksteam@gmail.com** எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது ?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-I பகுதி-II என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- **email : freetamilebooksteam@gmail.com**
- Facebook: https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks
- Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

- **Shrinivasan tshrinivasan@gmail.com**
- **Alagunambi Welkin** alagunambiwelkin@fsftn.org
- **Arun** arun@fsftn.org
- இரவி

Supported by

- Free Software Foundation TamilNadu, www.fsftn.org
- Yavarukkum Software Foundation http://www.yavarkkum.org/